

పక్షి

సాహిత్య పరిశోధన పరిషత్తు ముద్రా

సెప్టెంబరు

1938

✽

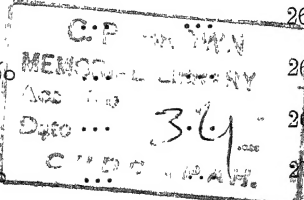
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 లు

బెజవాడ

విషయ సూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి	265
వృక్షాతి మతం	267
వేగధారణ	268
మనోవేగాలు	273
ఆరుబయట వ్యాయామం	277
ఆరోగ్యతత్వము	281
స్వీయచరిత్ర	285
రోగనివారణ వృత్తాంతములు	289
స్నేహదోషము	291



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వరచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
వైద్యుల జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికౌపు ఉష్ణసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణాపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0

అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రము	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
ఊరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపవ్యతాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
శ్వాసగ్రహవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 3 0
టీకొలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 4 0	0 3 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు

శ్వాసావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యవైద్యము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్క ఒక	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీనిలో చికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సారచనములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రత్యాశ్లేషచికిత్స	0 5 0	0 3 0
శ్వాసావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాసద్భూతి	0 5 0	0 4 0

సంస్కరచండా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడి సం-చిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంపుటము 20

జెజవాడ : నెవ్వెంబరు 1938

సంచిక 9

ఆరోగ్య గోష్ఠి

మా అధ్యాపకులవారు అప్పడప్పడు
హెచ్చరిస్తూవుండే కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రాలను
మనవిచేస్తున్నా.

గర్భిణీస్త్రీలకు పరిశ్రమ—గర్భిణీ ధరించిన
కొన్ని మాసాలవరకు చుల్కాగ్గావుంటారు గాబట్టి
సాయంత్రంపూట మంచి గాలిలో నడుస్తూ
వుండాలట, మాసాలు పెరిగినకొద్దీ మాంద్యంగా
వుంటారు గాబట్టి నడక మానేసి ప్రాణ
యామం చేసినట్లుగా లోపలికి మంచిగాలిని
ఊపిరితిత్తులు నిండేవరకు పీల్చటం వెంటనే వదిలి
వేయటం - అట్లా తపాకు పదిసార్లు చేయటం,
ఆ విధంగా రోజుకు 10 తపాలు చేయటం,
కడుపు అక్కళించటం, బొటమనవ్రేళ్ళమీద
నిలబడటం, కూర్చుని కాళ్ళుజాచటం చేస్తూ
వుండాలిట.

మెత్తని ప్రక్క (పరుపు) మంచిదా, గట్టి ప్రక్క
మంచిదా యని తర్కంపడే యిల్లా సెలవిచ్చారు.

కోట శ్రీరాములు

మెత్తనిప్రక్క యెన్నటికి మంచిదిగాదు. దాని
మీద పడుకుంటే వెన్నెముక సాఫీగా నిగు
డ్డుకు వుండక మెలితిగి వుంటుంది. అందువల్ల
అనారోగ్యం కలుగుతుందని, గనుక గట్టి ప్రక్కే
మంచిదన్నారు. అంటే చాపమీదగాని, తివాసీ
మీదగాని, బల్లమీదగాని పడుకోమని అందు
వల్ల వెన్నెముక వంకర్లుపోక నిటారుగావుండి
అన్నికండరాలు మంచి పట్టుగా వుంటాయిట—
పూర్తిగా పరుపుమీద పడుకోటం వర్జించటం
మంచిదట.

పంటిబాధలు చిగుళ్ళవాపులు, పిప్పివళ్ళబాధలు,
తియ్యని నారింజరసము తాగటంచేతగాని, తొ
నలుతినటంచేతగాని సగానికి సగంబాధ తగ్గుతుం
దని వాళ్ళాత్మప్రకృతి వేత్తలు బయటేశారు.
పయేరియాకూడా పోయినట్టు లెక్కలున్నాయి.

రాత్రిళ్లు నిద్రపట్టక బాధపడుతూ వుండేవాళ్ళకి
పడుకోపోయేముందు 5 నిమిషాలు స్వల్పంగా
పరిశ్రమచేయటం, కదలక మెదలక కూర్చోటం,

పుచ్చేకం కలిగించని గాధలేమన్నా చదవటం, వేడిపాలు త్రాగటం, వేడినీళ్ళ స్నానంచేయటం, తడిగుడ్డతో మెడమీద రుద్దటం, తలను రొమ్ముమీదకు వాలుకుని కొంతసేపు, మోరపై కెత్తుకుని కొంతసేపు, వీపుకండరాలు ముడగతీసుకోవటం, మనస్సుకు యిష్టమయిన దృశ్యాన్ని కల్పించుకోవటం, ఆలోచన లేకుండా యుండటం అలవాటు చేస్తుంటే నిద్రలేమి బాధతగ్గి హాయిగా నిద్రపడుతుందట.

తెల్లవెండుకలు నల్లపడటానికి బట్టతలకి వెండ్రుకలు రావటానికి వారు చెప్పిన నలహా వెండుకలను మొదళ్ళకంటూ పట్టుకుని కుదుళ్ళు కదిలేటట్టు (అంటే జుట్టు పీక్కుని చేతులాకీ వచ్చేటట్టు కాకుండా) గుంజతూపుంటే కుదుళ్ళలోని మాలిన్యాలు కదలి కేళాలకు కొవ్వు పదార్థంపోయి వెండుకలు నల్లపడతాయట.

బట్టతలని రోమకూపాలనుంచి మలినం పోయేటట్టు, కడిగి వేడినీళ్ళల్లో చిన్న గుడ్డతడిపి దానిని ఆ బట్టతల భాగంలోవేసి, దానిమీద నింకొక పొడిగుడ్డ వేయాలిట. కొవ్వు పదార్థాలు, జెల్లం, టీ, కాఫీ, పిండిపదార్థాలు తినకూడదట. పొడిచేతులతో ఆ ప్రదేశంలో మర్దన చేయటంగాడా మంచిదేనట. మలం జారిచేసుకోవాలి.

ముఖానికి పక్షవాతం. అంటే ఒకభాగం బల్లపరు పయిపోవటం - ముక్కుఒకప్రక్కకు వంగిపోవటం - నాలుక సరీగ్గా వుండక ఒక భాగానికి తోనుకు పోవటం - మాట గొణుగుపోవటం - కన్ను సరీగ్గా మూతపడకపోవటం - యీల వేయలేకపోవటం - నములుతుంటే దవడలమ్మటి రసంకారిపోవటం - యిటువంటి బాధలు ఉపవాసచికిత్సలతో చాలా

భాగం తప్పక నయమవుతవట. పళ్ళ రసాలు పాలుగూడా యిస్తూవుండవచ్చునట. ఏదయినా వ్యాయామం చేయటం - ఆవిరిస్తూనాలు, బురద పట్టి మంచి పని చేస్తుందట.

కాఫీ, టీ త్రాగితే యెందుకు నిద్రపట్టక హుమారుగా వున్నట్లు కనపడుతుందంటే వాటిలో కాఫీన్ అనే విషతుల్యమయిన పదార్థముందట. అది హృదయంమీద పనిచేసి హృదయ స్పందనను వేగంచేస్తుందట. హృదయం వేగంగా కొట్టుకుంటుంటే నిద్రపట్టదు గద! అంటే నిద్రలో హృదయం చాలా మాంద్యంగా వుంటుందని. యీ కాఫీవిషంతో హృదయాన్ని ఉద్రేకించి హుమారు తెచ్చుకునేకంటే యేకించిత్తు వ్యాయామంచేసినా చురుకుగా వుండవచ్చునట.

కంఠగింధుల (Tonsillitis) చికిత్స. ఇవి కంఠంలో వుండే గింధులు; విషపూరితమై వాచినప్పుడు చాలా బాధ పెడతాయి. జ్వరం కూడా రావచ్చు. పోట్లు చెవుల్లోకి పొడుస్తుంది ఒక వారంవరకు బాధిస్తవి. విషమిశ్రితంగా వున్న రక్తాన్ని శుద్ధిచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు యెనిమాచేయాలి. చల్లనిమంచినీరు త్రాగుతూ వుపవాసముండాలి. ఉపవాసానంతరం పండ్ల రసాలు త్రాగాలి. జెల్లపదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు వుచ్చుకోకూడనట. జ్వరంవస్తే గొంగళి చుట్టవేయాలి. లేకపోతే మట్టిపట్టీలు వేయాలి. మంచుగడ్డని వాచిన కంఠభాగానికి కడితే తీపు తగ్గుతుంది. యెవరితోను మాట్లాడకండావుండాలి చుట్ట, బడి, కాఫీ మొదలయిన మద్దతులు మానేయాలట.

చెవులలో గిండురుమంటూ ధ్వని వుండటం రక్త ప్రసారణ (Blood pressure) యెక్కువగా వుండటంచేతట. చేతులు నిలుపుగావత్తుకుని నిలబడటం - దీర్ఘంగా శ్వాసలు పీల్చుకోటంచేతను, కొద్ది ఉపవాసచికిత్సతోను ఉపశమిస్తుందట.

*

*

*

మనశ్శక్తీశాలు - ఆకుర్తా- విధివిరామం లేకుండా యేదోవాకటి తింటూవుండటం - తినేది బాగా నమలకుండా గుటుక్కున మింగటం - ఆదరా బీదరా ముక్కునోట తినిపోవటం- సంబంధంలేని

పదార్థాలు కలిపి వండుకు తినటం- సారాయాలు మద్దతులు తినటంవల్ల అజీర్ణం వుడుతుందట.

*

*

*

మూత్రపిండాలు చెడితే కూడా తలదిమ్మ, నొప్పి రోగంపుట్టి పొద్దిటిపూట బాధిస్తుంది. కాఫీ, టీ నాడులను ఉద్రేకించి వాటి పటుత్వాన్ని చంపుతాయట. అందుచేత తలనాడు, నొప్పిపుట్టి ఒక్క నదివేసుకుంటేనే గాని సర్దుకోదట.

*

*

*

ప్రకృతి మతం

మన దేహాలు దైవదత్తమైన పుణ్యమందిరాలు. ఆరోగ్యమే మన భాగ్యము. ఈ ఆరోగ్య సౌభాగ్య వివాశన హేతువులైన కారణాలన్నిటిని దగ్గర జేరసేయకూడదు.

బలహీనముగా ఉండటం ఒకపాపము. రోగం అంటే ఆరోగ్యనియమోల్లంఘనవల్ల కలిగిన శిక్ష. ప్రతిమానపుడు అవయవానురూపత్వం, బలం, ఆరోగ్యం కలిగి పురుషత్వానికి చక్కని నమోనాగా, ఉండవచ్చును. అట్లే ప్రతి స్త్రీ కూడ శకశలలాడుతూ చక్కని ఆరోగ్యం ఆనందంకలిగి స్త్రీత్వానికి నమోనాగా ఉండవచ్చును:—

జీవితసూత్రాల్ని చక్కగా పాలించినట్లయితే:

ఆరోగ్య భాగ్య సంపాదనకీ దిగువ వివరించినవి తోడ్పడతాయి

ఒకటి : నిర్మలమైనగాలి, చాలినంత ఎండ, ఇళ్ళల్లో వెలుతురు.

రెండు : ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆకలినిబట్టి చక్కగానమిలి తినడం, అవసరమైతే ఒకటి రెండురోజులు ఉపవాసం.

మూడు : తాళింఘనాల్లో, ఆటస్థలాల్లో ఇంకా పీలైనప్పుడూ అవసరం అయినపుడూ మితంగా తగినంత వ్యాయామం.

నాలుగు : దైనందిన స్నానంవల్ల, తరుచు అభ్యంగన స్నానాలవల్ల - మర్దనచెయ్యడం వల్ల ఒళ్ళంతా పరిశుభ్రంగా ఉండడం.

అయిదు : ఆంతర పరిశుభ్రత - దైనందిన సక్రిమ మలమూత్ర విమోచనాలవల్ల.

ఆరు : పనినిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి, ప్రయోజనాన్నిబట్టి కావలసినంత - నిద్ర.

ఏడు : మంచి ఆలోచనలు: మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం.

ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాల్ని పాటించినా మనస్సులో కుట్టువుంటే లాభంలేదు. మనస్సు మనల్ని బాగా చెయ్యగలదు; నాశనమూ చెయ్యగలదు.



వేగధారణ వలన సకలరోగములు కలుగును



మలమూత్రాది వేగములు వెడల కుండునపుడు బలవంతముగ వెడలించుచేయుట చేతను, ధారాళముగ వచ్చునప్పుడు అడ్డగించుటచేతను, సకల రోగములు కలుగునని వాగ్భటాచార్యులు తెలిపియుండిరి. అయితే వేగధారణచే కలుగురోగములకు సూత్రము చెక్కని చికిత్సలు తెలుపుచు, వేగముల బలవంతముగ వెడలించినచో కలుగు రోగములకు చికిత్సలు చెప్పకున్నందున, వేగములను బలవంతముగ వెడలించుచేయుటకన్న, వాని నడ్డగించుటచేతనే కఠిన రోగములు కలుగునని ఆచార్యులవారి యభిప్రాయమయియుండును.

వేగములనగ అపానవాతము, మలము, మూత్రము, శుక్రము, తుమ్ము, దప్పి, ఆకలి, నిద్ర, దగ్గు, శ్రమవలన కలిగినశ్వాస, ఆవులింత, త్రేణువులు, కంటిసిరు, వాంటి, మొదలగునవి.

అపానవాతము నడ్డగించుటవలన గుల్మము, ఉదావర్తము (నోటివెంటుమలము వెడలుట) బడలిక, వాత, మల, మాత్రములయొక్క ప్రతిబంధకము, సేత్రములకు చెరుపు, అగ్నినాశము, రొమ్మునొప్పి మొదలగు రోగములు కలుగును.

మలము నడ్డగించుటవలన పిక్కలయందు శూల, పీనసము, శిరోరోగము, ఊర్ధ్వవాతము, పరికర్తము, రొమ్ము బిగబట్టుట, ఉదావర్తము (నోటివెంటు మలము వెడలుట) మొదలగు రోగములను అపానవాతము నడ్డగించుటచే కలిగినట్టి రోగములు కూడ కలుగును.

సూత్రమును నిరోధించుట వలన శరీరమున బద్ధిలుచేయునటుల వేదన, అశ్మరీ రోగము, పొత్తికడుపు, మేఢము, గజ్జలు, వీనియందు

డాక్టరు కొణిజేటి కోశేశ్వరరావు,
ఎ. యల్. ఐ. యమ్.

శూల, మొదలగు రోగములును, అపానవాత, మల, నిరోధముచే కలుగు రోగములు కూడ కలుగగలవు.

శుక్రము నడ్డగించుటచే శుక్రస్రావము, ఆసనమునందు శూల (వృషణములయందు శూల) ఆసనమునందు వాపు, జ్వరము, రొమ్మునొప్పి, మాత్ర ప్రతిబంధము, శరీరమునందు పోట్లు ఆంత్రోవృద్ధి, అశ్మరీ, నపుంసకత్వము కలుగును. తుమ్మునణచుటచే శిరోరోగము, సేత్రాదిదిద్రియములకు దౌర్బల్యము (అనగ విషయగ్రహణమునందశక్తి) పెడతల, పెద్ద సరములయందు పట్టు, అద్రితవాతము కలుగును.

దప్పినణచుటచే శోష, శరీరకృశత్వము, చెవిటితనము, మూర్ఛ, భ్రమ, రొమ్మునొప్పి మొదలగునవి కలుగును.

ఆకలి నణచుటచే శరీరమునందు బద్ధిలుచేయునటుల వేదన, అరుచి, బడలిక, కృశత్వము, పక్వాశయమునందు శూల, భ్రమ కలుగును.

నిద్రనడ్డగించుటచే, మోహము, తలబరుపు, సేత్ర శూల, సోమరితనము, ఆవులింతలు, అజీర్ణము భ్రమ, తండ్రి, వాతరోగములు మొదలగునవి కలుగును.

దగ్గునడ్డగించుటచే కానవృద్ధి, శ్వాసము, అరుచి, రొమ్మునొప్పి, శోష, ఎక్కిళ్లు కలుగును.

ఆయాసకరమైన పనులచే కలిగిన ఆయాసము నడ్డగించుటవలన గుల్మము, రొమ్మునొప్పి, మోహము కలుగును.

ఆవులింత నడ్డగించుటవలన తుమ్మునడ్డగించుటచే కలుగు రోగములు కలుగును.

త్రేణువునడ్డగించుటచే, అరుచి కంపము, హృదయము, రొమ్ము, పట్టుకొనుట ఆధ్యానము (పొట్ట వుబ్బరము) కాన, యెక్కిళ్ళు కలుగును.

శోకముచే జనించు కంటిసీరు నడ్డగించిన పీనసము నేత్రోరోగము, శిరోరోగము, రొమ్మనొప్పి, పెడతల, పెద్ద సరములయందు పట్టు, అరుచి, భ్రమ, గుల్మము కలుగును.

వాంతి నడ్డగించుటచే విసర్జము, శోశము, కుష్ఠము, కండ్లయందు దురద, పాండువు, కాస శ్వాసములు, పూల్లసము, వ్యంగము, వాపు మొదలగునవి కలుగును.

కనుక నీకాలమున ప్రజలలో పై తెలిపిన వేగములలోముఖ్యముగ, అపానవాతము, మలము, మూత్రము, శుక్రము వీటిని నిరోధించు కార్యములను సర్వసాధారణముగ నందరు చేయుచున్నందుననే మనదేశమున రోగులసంఖ్య హెచ్చుచున్నది. పై నాల్గింటిలో అపానవాతమును, శుక్రమును నడ్డగించు కార్యములు చాలవరకు ప్రజలయొక్క స్వయంకృతాపరాధమువల్లనే జరుగుచున్నవి. ఎవరైన లజ్జలేనివారతప్ప కడమవారందరపాన వాతము ధారాళముగ వచ్చుచున్నప్పుడు యితరులు విసకుండుటకు నడ్డగించుట సహజమైపోయినది. అందులో యీ విషయభాధ స్త్రీలకే హెచ్చు. పురుషులలో పైకితే ప్రయాణము, గుఱ్ఱపునవారి మొదలగువాటివల్ల సపానవాతము నడ్డగించుట సంభవించుచున్నది. అపానవాతము పక్వాహారల కెక్కువగ సంభవించును. ఈకాలమున ప్రకృతి విరుద్ధాహారములను నేవించుచు సపానవాతము నిరోధకార్యములను చేయుచున్నందుననే నూటికి సగమునకు పైగా మూల వ్యాధితో పీడింపబడుచున్నారు.

ఇక శుక్రమును నిరోధించుట యనగ సంభోగ

కాలమునందు శుక్రము నెక్కువకాలము నిలుపుకొనుటకు, మాడు, నల్లమందు, వగైరాల నుపయోగించి శుక్రవేగము నడ్డగించుట యనునది. ఆహారనియమములను నారోగ్య నియమములను నాచరించినచో శుక్రధాతువు బలముగను ఘనముగను నుండగలదు. అట్లు ఆరోగ్య, ఆహార నియమముల నాచరించకున్నందున కలిగిన బలహీనమున కొషధములను ప్రయోగించి శుక్రము నడ్డగించుచున్నందుననే ప్రజలలో శుక్రనష్టము గలవారి సంఖ్య హెచ్చుకలిగెను.

ఇక మలమూత్రముల నడ్డగించు విషయములలో ప్రజలయొక్క స్వయంకృతాపరాధముకన్న మలమూత్రవేగములు కలిగినప్పుడు వెంటనే వినర్జించుటకు ప్రజలకు తగిన సదుపాయములు కలుగ చేయక పోవడమనే ప్రభుత్వమువారి లోభము హెచ్చుగనున్నది. సినిమాలు, నాటకములు, సభలు, మొదలగువాటిని చూచుటకు పోయి నప్పుడుగాని, యితరకారణములవల్లగాని, మలమూత్రవేగములు కలిగినప్పుడు వెంటనే వినర్జించకుండ నుండువారు కొందరుందురుగాని మలమూత్రముల వినర్జించుటకు తగిన వసతులు లేకనే మలమూత్ర వేగముల నడ్డగించు పరిస్థితి ప్రజలలో హెచ్చుగ కలుగుచున్నది.

మలమూత్రవేగముల నిరోధముచేత దృష్టిలోభము కలుగునని యీక్రిందిగాధ వలన స్పష్టపడగలదు. రామాయణమున సీతాస్తవేషణకై నేగు రామ లక్ష్మణులకు శంపతి ఆకసమున కెగిరి చూచి శతయోజన విస్తీర్ణములో నుండు లంకలో సశోకవృక్షము క్రింద సీతయున్నదని చెప్పగ, నింతటి దూరదృష్టి నీకెటుల కలిగినదని రాము డడుగ వక్రుల మగుమేము మలమూత్రవేగముల నొక క్షణమైనను నిరోధించము కనుక

మాకు దృష్టిబలము హెచ్చుగ నుండునని శంకాతి చెప్పివుండెను. ఈకాలమున బయలుభూమి వనతి లేని మాగాణి గ్రామములందుగాని, యితర గ్రామ, పట్టణములందుగాని మలవిసర్జనాదుల యందు స్త్రీల కెక్కువ యిబ్బందులు కలుగుచున్న విషయము నంద తెలిగినదే. ఉదయము బయలుకు వెళ్లిన స్త్రీ మధ్యాహ్నమునకు గాని యింటికి చేరదనుటలో సతిశయోక్తియుండదు. పురుషులు వచ్చిపోయే బాటలయందే స్త్రీలుమల విసర్జన చేయవలసి వున్నందున పురుషుడురాగనే లేవడము వాడుదాటగనే కూర్చొనడము మరల నింకొకడు రావడము మరల లేవడము మరల కూర్చొనడము మరల లేవడము నీవిధము గంటల కొద్ది మలమును నాపుకొని బాధపడుచుండురు. ఈలాంటియవస్థలు వలెయనిగాని పట్టణమనిగాని లేక యన్నిచోట్ల లేకపోలేదు. మునిసి పాలిటీలు యూనియన్ బోర్డులుండు పట్టణ గ్రామాదులలోనే మిక్కిలి యనారోగ్యము ప్రబలుచున్నది. మరుగుదొడ్లు పూజలకు తగినన్ని లేక పోవడము, వున్నవైనను పరిశుభ్రతగ నుంచక పోవడముగ నున్నదేకాని మరుగుదొడ్లుగాని, మురికినీరు కాలువలుగాని, యెప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేయుచు గ్రామపారిశుద్ధి విషయములలో తగిన శ్రద్ధ నెవరును చూపుటలేదు. ఏదేని అంబురోగము వ్యాపించినప్పుడుమాత్రము గ్రామ పరిశుద్ధి విషయములో నారోగ్య శాఖ వారు కొంతశ్రద్ధ వహించెదరేకాని, నిరంతరము గ్రామపరిశుద్ధి విషయములలో మిక్కిలి శ్రద్ధ వహించియు నంటురోగముల వ్యాప్తి కలుగకుండ చేయుకృషి యెంతమాత్ర మెక్కడ జరుగుటలేదు. పెద్దపెద్ద హెల్తుఆఫీసర్లుండు పట్టణాదులలోనే మరుగుదొడ్లలోను, సైడ్ కాల్వలలోను, సంధులలోను, సపరిశుభ్రముగ నుండి

మురుగు, దుర్వాసన చెప్పనలవి కాకుండును. మఱియు ఫలహారములు భుజించు కాఫీహోటల్లు మొదలగు వాట్లలోను, సపరిశుభ్రత దుర్వాసన మిక్కిలిగ నుండును. అందువల్ల మన దేశములో నెక్కడెక్కడ సపరిశుభ్రత ప్రబలుచున్నదో, వాటిని తక్షణము తొలిగించి, నిరంతరము పరిశుభ్రత కాపాడుటయే ఆరోగ్యశాఖవారివిధియని వారు గ్రహించినటుల తోచుటలేదు. మనదేశములో నందులో మన రాష్ట్రములో నారోగ్య శాఖవారి కృషి పూజలకు నిష్ప్రయోజనముగను, ఘోరాపకారముగను పరిణమించుచున్నదే కాని యెంతమాత్రము నుపయోగించుట లేదు. ఎందువల్లననగ నారోగ్య విధులయందు సరియైన కృషిలేకపోగా, నిష్ప్రయోజన మైన ట్టియు, క్షయమొదలగు దీర్ఘవ్యాధులకు గురి చేయునట్టియు, నాయురారోగ్యాదుల యందు నానాటికి క్షీణగతి కలుగచేయునట్టి నిర్బంధ టీకాలవిధానమును పూజలపై ప్రయోగించుట ఘోరాపకారముగాక నుపకార మెట్లుగను? మన యారోగ్యశాఖవారు చేయు ఘనకార్యములే మంటే యారోగ్యముగనుండు ముద్దు బిడ్డలపై నిర్బంధ టీకాల ప్రయోగమును ప్రయోగించి నానాబాధలకు గురిచేసి వారి వుసురు పోను కొనడము, అంటురోగములు వచ్చిన వూడు హడావిడిగ పరుగులెత్తి యందరికి వరుసగ (Inoculation) చేయడముతప్ప, యంటురోగములను దేశములో వ్యాపింపకుండ చేయవలసిన కృషి యణుమాత్రమైనను చేయుట లేదని ఘంటాపథముగ చెప్పదగును. ఈ టీకాల విధానము వలన నుపకారము లేకపోగా మిక్కిలి యపకారములు కలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్ర పరిశోధక ప్రముఖులెందరో ఘంటాపథముగ చెప్పుచున్నను, ఫలితమునందు శూన్యమని తెలియుచున్నను,

రివేన్స్ నేషన్ నిర్బంధ టీకాలచట్టమును కూడ నమలునం దుంచిన మన గా॥ ఆరోగ్య శాఖా మంత్రిగారు “క్షయరోగ వృత్తాంతనివారణము లను” గురించి చెప్పిన రేడియో వ్రువన్యాస ములో క్షయరోగ వ్యాప్తికి యే మేమో యితర కారణముల చెప్పిరేకాని, వారు బుద్ధిపూర్వక ముగ చేయు టీకాల దుష్ప్రచారమే మన దేశ ములో క్షయవ్యాప్తికి మూలకారణమని వారు గ్రహించుటలేదు. క్షయరోగ వృత్తాంత నివారణలను గురించి మఱియొక వ్యాసములో తెలుపు కొందును.

మలవిసర్జననాడులను గురించి యెవరెవరి పోలము లలో వారు గోతులు త్రవ్వి మరుగు నిర్మించు కొని యాగోతులలో మలవిసర్జన చేయుచు పైన మట్టినివేసి కప్పచున్నచో నారోగ్యవిషయము లందేగాక మంచియెరువుగ కూడ ప్రజల కుపయోగపడునని చెప్పిన మహాత్ముని సందేశము మంచిదేకాని ఆ పద్ధతి జనసామాన్య లందరికి పిలుకానివనియై యున్నది. మన దేశ ప్రజల యందు నూటికి తొంభైమంది యనారోగ్యులుగ నుండి దీర్ఘ వ్యాధిపీడితులవుటకు ముఖ్యకారణము లలో నొకటి మలమూత్రవేగముల వినర్జించు వనతులు లేక నిరోధించు విధానమే యని గట్టిగ చెప్పవలయును. అందువల్ల మన ప్రభుత్వము వారిని ముఖ్యముగ కోరవలసిన దేమనగ పెద్ద పట్టణములందుగాని, పల్లెలందుగాని, మల మూత్రవేగములు కలిగినవృద్ధుల వెంటనే వినర్జించుటకు కనీసము 300 జనసంఖ్య కొకటి వంతున దామాషా ప్రకారం ఆ యా పూర్వ యందు మరుగుదొడ్లను నీళ్ళవనతులతో సహా విధిగ నిర్మించి, ఆ మరుగుదొడ్ల నెప్పటి కప్పుడు నవనరమునుబట్టి రోజుకు నాలుగు పర్యాయము లైనను శుభ్రపఱచి యా మలాదులను పెద్ద

గోతులుత్రవ్వి వాటిలో వేస్తూ పైన మట్టికప్ప డము, పైడుకాల్వల మురికినీటిని ప్రతిరోజు తీయించి శుభ్రముచేయించడము, యేచోటనైనను మురికిగోతులలోగాని గుంటలలోగాని, నీరు మురిగి దుర్వాసన వేయుచున్నప్పుడానీటిని తీయించి శుభ్రముచేయించడము, కాఫీహోటల్లు క్లబ్బులు, సినిమాహాలు, హాస్పిటల్లు, కోర్టులు మొదలగుజనసమర్థముగ నుండుచోట్లయందే గాక ప్రతి యింటియందును, మలాదులుగాని మురుగు గాని నిలిచి దుర్వాసన లేకుండ పరిశుభ్రముగ నున్నది లేనిది ప్రతిదినము పరిశోధిస్తూ, మురుగు వగైరాదు లున్నచో వెంటనే తీయించి శుభ్రము చేయించడము. కాఫీహోటల్లుగాని, పండ్లు, కూరగాయల మార్కెట్లు, మాంసము విక్రయించు మార్కెట్లు మొదలగు యాహారవస్తువులమ్ముచోట్ల యీగలు, దోమలు మునురుకొనకుండ నద్దవు బీర్వాళులలో నుంచి యమ్మించడము, మొదలగు గ్రామపారిశుద్ధి విషయము లన్నియు జరిగించుటకు పాకీవాండ్లను నౌకరులను విరివిగ నియమించి నిరంతరము నారోగ్యశాఖవారిచే నారోగ్యసంరక్షణ చేయించ కోరవలయును. అంటు రోగముల వ్యాప్తిలేకుండ చేయవలెనేగాని, అంటురోగములు వ్యాపించిన తరువాత గ్రామ పరిశుద్ధి కొరకు దేబరించుచు అందరికి వరుసబెట్టి టీకాలనుపొడిచి అంటురోగ వ్యాప్తిని తగ్గించుద మన్నచో మన దేశమున యంటురోగములవ్యాప్తి తగ్గించకపోవడమేగాక భారతీయు లాయురారోగ్యదులయందు నానాటికి క్షీణగతి కలిగించుటకు మన యారోగ్య శాఖవారు తోడ్పడుచున్నారని రూఢిగ నమ్మవలయును. పై వివరించినటుల మరుగుకాల్వల దుర్వాసన వగైరాదులు లేకుండ పరిశుభ్రముగ నుండి కు సంబంధించిన లక్షణము

లతో కనుబడు పట్టణ మొకటియైనను మచ్చునకు కానరాదు. వందలకొద్ది వేతనముపుచ్చుకొనుపెద్ద యుద్యోగస్తునివేతనముతో ననేక పాకీవాండ్లను, కూలివాండ్లను నియమించినచో గ్రామపారిశుద్ధి విషయములలో మిక్కిలి లాభము కలుగును. కనుక మన దేశమున ప్రతిపట్టణము, గ్రామము నందుకూడ, పై వివరించినటుల మరుగుదొడ్లను నిర్మించుటకును, సర్కారు పోరంబోకు స్థలాదులను మరుగుదొడ్లుగ నిర్మించుకొని ప్రజలు పయోగించుకొనుటకును, మునిసిపాలిటీలలోగాని, యూనియన్ బోర్డులలో గాని, ఆరోగ్యశాఖలో గాని హెచ్చువేతనములు పుచ్చుకొను యనవసర సిబ్బందిని తగ్గించి యాధనముతో పాకీవాండ్లను, కూలీలను హెచ్చుగ నియమించి నిరంతరము పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన గ్రామ పారిశుద్ధి విషయములలో మిక్కిలి శ్రద్ధవహించి యంటు రోగములవ్యాప్తిని తగ్గించి ప్రజల ఆరోగ్య సంతోషములకును మన ప్రభుత్వమువారిని నక్రమాందోళనతో కోరవలసినదిగ దేశసౌభాగ్యము కోరు నాయకులను ప్రార్థిస్తూ యున్నాను.

శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మోర్లాట్ (రేవల్ టాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షనులు, కోతలు అనవసరము లేవనడ యొగ, వ్యాయామ, వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే, వస్త్ర, బొల్లి, ఉబ్బనము, తయ్యములు, పిచ్చి, వంధ్యత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసిక రుగ్మతలను నివారించబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్ట్ బిళ్ళలను పంపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు.

పేటిక 12 రంగు అద్దములుగల	
పేటె, సునిశితవైద్య గ్రంథమునహా రు	60- 0-0
వర్ణకేంద్రీక రోపకరణము వెండిగిట్టది	40- 0-0
రంగు అద్దములు డజను	8- 4-0
,, 1 టి. 14 x 12 పైజా	0-12-0
ప్రముఖుడించిన రంగు అద్దములు చిన్న పైజా	0- 8-0
రంగు కాగితములు 1 విడికాగితము	0- 1-0
దస్తా	1- 4-0
జెన్ను గ్లాసు 2 జెన్నులు పట్టెది	0- 2-0
ఆవిరడబ్బా	3- 0-0
నీటిపడిమిని కొలుచు ధర్మామాలరు	0-12-0
శరీరవడిమిని ,, ,,	0-12 0
గ్రాహంట్టె పెట్టె పెద్దపైజా	2- 8-0
,, చిన్నపైజా	1- 8-0
కంటిలోను చెవిలోను నూనె, నీటిబొట్టు	
వేయు గాజుగొట్టము	0- 0-8
డిటో సీసా	0- 2-0
చెవులోని చీమును, పురుపులను కడిగి	
వేయుటకు పిచికొరి	0- 4-0
ల గర్భాశయమును గడుగు పిచికొరి	0- 5-0
పుండ్లకు, గాయములకు కట్టుకట్టు బాజుగడ్డ	0- 2-0
దూదిదిండు	0- 4-0
వడినీటికాపు సంచి (రబ్బరుది)	1- 4- 1
మంచుగడ్డ సంచి	0-12-0
మాతృపరీక్షకు 6 గాజుగొట్టములుపెట్టు	0- 4-0
లిట్టసు కేవలబుక్కు-	0- 1-0
బుడలతోముకొనుటకు స్పంజి	0-2-0

ఈ పరికరములు ప్రకృతిప్రార్థన

బెజవాడయందు దొరకును.

చిన్న గ్రంథములు

పురుటాలు లేక బాలింత	0-0-6
సుఖ ప్రసవము	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రము	0-1-0
పొగమట్టవలని ప్రమాదము	0-0-3

దొరకుచోటు:—

ప్రకృతి కార్యాలయట్టెను, బెజవాడ.

మనోవేగాలు

ఆరోగ్యానారోగ్యానికి కారణం అవుతాయి !!

ఆవేశం-ఉద్వేగం-మనోవేగం- మానవుడి ఆరోగ్యాన్ని మార్పుచేస్తాయి. ఈసంగతి చాలామందికి తెలియదు. అందుచేత ఏదైనా రోగం వస్తే మందు వెయ్యాలని చూస్తాంకాని మనోవేగమూ- ఉద్వేగమూ-జబ్బుకి కారణాలయ్యా యేమోనని ఆలోచించం. సాధారణంగా మనోవికారాలవల్ల సాయంత్రపు టాకాశం మీద క్షణక్షణం రంగులు ఎలా మారిపోతూ ఉంటాయో అల్లాగే రక్తరంగు కూడా మార్పుచెంది కలుషితం అవుతుంది.



మనస్సులో స్వస్థత లేకపోవడంవల్ల దేహస్వస్థత కూడా సన్నగిలుతుంది. చూడండి ఏదగ్గర బంధువైనా - ప్రియురాలైనా - మరణిస్తే నిరంతరం వాళ్లనిగూర్చి విచారించడం, ఆలోచించడం-ఇటువంటివి చెయ్యడంవల్ల మనిషి నానాటికి తీసిపోయి ఏనుగువంటి వాడైనా పీన్సుగైపోతాడు. అంచేతనే “నంతోషం సగంబలం” అనే సామెత వుట్టింది.

కాబట్టి సాధారణంగా ముప్పాతిక ముప్పీసం దేహసంబంధమైన రోగాలు మనస్సుకి సంబంధించినవే అయి ఉంటాయంటే ఆత్మే అతిశయోక్తిగా ఉండదు. మనోవేగఫలితంగా అంగవికృతీ సన్నిపాతంకూడా కలుగుతుందంటే ఆశ్చర్యపడ నవసరంలేదు. ఈ కారణాలవల్లనూ-ఇంకా అనేక ఇతర కారణాల వల్లనూ- మనోవికారాలకి- అనగా అరిష్టద్వర్గాలకి - కామః

లోభ మోహమదమాత్సర్యాలకి- వశంవదు డవ కూడదన్నారు.

ఆత్మీత, ఆవేగంవల్ల రక్తపుపోటుకూడా కలగవచ్చు. మొన్న మొన్న మనం పత్రికల్లో చదివాము. గాంధీగారి ఆప్తదేశ సేవకులు మరణించడంవల్ల ఆయన మనోవేగం వృద్ధి అవటంతో రక్తపుపోటుకూడా కలిగింది. మనోవేగం బలవృద్ధులమీదా, బలహీనులమీదా బాగా కనబడుతుంది.

దీర్ఘాయువునకు సౌఖ్యం, ఆనందం, ఉత్సాహం - ముఖ్య కారణాలు. కలత, అసౌఖ్యం, మనోవేదన, విశ్రాంతి లేమి - ఇవి ఆయుఃక్షణానికి మరణానికి మార్గాలు.



కామోద్రిక్త మానసుడైన మానవుడి దేహచక్ర మంతా ముచ్చెమటలూపోసి కంపించి పోతుంది. మనిషి వివశుడై పోతాడు. చెప్పనే చెప్పరుగా దశావస్థలు చివరికి మరణానికికూడా

ఈవిధంగానే దుఃఖం, భయం, సంతోషం, సంభ్రమం - ఏవిధమైన ఆవేగమైనా సరే మానవుడి ఆరోగ్యంమీద తక్షణభావం చూపిస్తుంది. కాని దుఃఖంలోనూ, కామోద్రిక్తమైనపుడూ, సంతోషంచేతా, ఆనందంచేతా, భక్తిభావంచేతా, వివశుడైనపుడూ మానవుడిదేహం కంపించడం, చెమటలుపయ్యడం, గాఢస్వం, రోమాంచం, వివర్ణ మొదలైన సాత్వికోదయం అవుతుంది. కాని దుఃఖబాష్పాలూ, ఆనందబాష్పాలూ ఏ విధంగా ఒక్కటిగావో, అట్లాగే ఈ సాత్విక భావోదయాన్నిటివల్లా దేహంమీద ఒక్క మోస్తరు ప్రభావమే కలగటంలేదు. ఆనందం, సంతోషంవల్ల కలిగే సాత్వికోదయాలవల్ల ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధిపరచే పరిస్థితులేర్పడు తూంటే, దుఃఖం, భయం, కామం - ఈ వికారాలవలన సాత్వికోదయంవల్ల అనారోగ్యానికి అనుకూలమైన పరిస్థితు లేర్పడతాయి.

కాని ఇటువంటి మనోవికారాలకీ, ఆవేగాలకీ, లోబడకుండా ఉండటానికి ఏలవుతుందా? అంటే కొంతవఱకు లేదనే చెప్పాలి. జన్మించిందిమొదలు మనల్ని ఆవేగాలు వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. పిల్లల్ని చూడండి. ఏదైనా వస్తువు చేతికివ్వడానికి నిరాకరించి నట్లయితే గిలగిలలాడతారు. ఇస్తే సంతోషంతో గంతు లేస్తారు.

అవిధంగానే పెద్దవాళ్లయిం తరువాత ను మనజీవితంలో పరిస్థితుల్నిబట్టి భయం, కోపం, దుఃఖం, నిరుత్సాహం, సంతోషం, ఆనందం,

ఆత్మీయ మొదలైన ఆవేగాలికి లోనవుతూ వుంటాం.

మనోభావాలమీద ఆధారపడిఉంటాయి మన బాహ్యక్రియలు కూడాను. ఆభావాలు మానసికంగానూ, దైహికంగానూ మనల్ని బాగా చేస్తాయి; ఓగూచేస్తాయి

ఆవేగం లేంచే జీవితమేలేదు. మానవుడిలోని ప్రతి సహజ జ్ఞానోద్బోధనానికి ఆసరాగా మనోవేగ పరిస్థితి ఉంటుంది. ఆవేగం ఉంటేనేగాని సహజ జ్ఞానంకూడా ఉన్నీలితంకాదు. ఇట్టి ఆవేగమేలేకపోతే సహజజ్ఞానంవల్ల లాభమేమీలేదు. కాబట్టి సహజ జ్ఞానోద్బోధనానికి కారణభూతమైన ఆవేగాలు మన ఆరోగ్యానారోగ్యానికి కూడా కారణభూతాలవుతాయి యంటే ఆశ్చర్యం ఏమైనా ఉందా?

ఆయుర్వృద్ధి-ఆనందం-ఈరెండూ ఎడతెగని పొత్తు కలవి. దుఃఖం, కలతా ఇవి ఆయువుని క్షీణింపజేస్తాయి. ఈవిషయం మన సాధారణ అనుభవంలోనిదే.

కాని ఆధునిక మనోశాస్త్రవేత్తలు మన మనోభావాలకీ మన ఆరోగ్యానికీ గల సంబంధాన్ని గూర్చి విపులంగా చర్చించారు. ప్రతిఆవేగం కూడా దేహంలో అయమవాల్నీ ౪ క్లకణాల్నీ మార్చివేస్తుంది. ఆవేగంయొక్క పరిమాణాన్నీ, స్వభావాన్నీ బట్టి ఈమార్పులో భేదం ఉంటుంది. ఆమార్పు మంచికే కావచ్చు, చెడ్డకే కావచ్చు. ఒక బలమైన ఆవేగంయొక్క ఫలితం వెంటనే దేహంమీద కనపడవచ్చు. తీవ్రమైన భయం వల్ల లాలాజలం ఊరటం ఆగిపోతుంది. అంచేత మింగుడు పడదు. అట్లాగే అత్యాశ్చర్యం వెయ్యటంవల్ల ఉచ్చాస్య నిశ్వాసాలు ఆగి పోతాయి. కోపంయొక్క తీవ్రతవల్ల నేత్రాల్ని నిష్ప కణా

లయిపోతాయి. అట్లాగే కామోద్రిక్తతవల్ల దేహం కంపించి రక్తం ఉడికిపోయి బలహీనత్వం కలుగుతుంది.

ఎప్పుడో కలిగే మనోవేగంవల్ల దేహం మీద అంత నిశ్చితమైన పరిణామం ఉండదు. కాని ప్రతిదినం కలిగే చిన్నచిన్న ఆవేగాలే ఎక్కువ కాలం ఏళ్ళకొద్దీ అట్లాగే మనస్సుని కలతపెడు తూంటే తత్ఫలితంగా దేహం క్షీణించిపోతుంది. ఆరోగ్యభంగం అవుతుంది.

ముఖ్యంగా ఎండోక్రైన్ గ్రంధుల ద్వారా ఆవేగం యొక్క దైహిక పరిణామం జరుగుతో ఉంటుంది. ఎంతోచిన్న గ్రంధులైన పవ్పటికీ ఈ గ్రంధులు మానవుల అభివృద్ధిని విధిస్తాయి. మన పెంపు, ఒడ్డు పొడుగుల వృద్ధి, మనస్వభావమూ, మనగుహ్యం ద్రియాభివృద్ధి—ఏటిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మనోవేగంవలన వయోగ్రింధి, క్లేష్మగ్రింధి, గుహ్యవయవము—ఏటికీ సంబంధించిన స్త్రీవములు వివిధములు కలిగి మనదేహంమీద పని జేస్తాయి.

‘భయం’ ఉదాహరణంగా తీసికొందాం. భయం వేసినపుడు హృదయస్పందనం వేగంగా జరుగుతుంది. రక్తపీడనం అధికమవుతుంది. ఎక్కువ రక్తం కండరాలికి ప్రసరిస్తుంది. కనుపాపలు ఉబ్బుతాయి. లాలాజల గ్రంధుల్లోనుండి లాలాజలం ఊరదు. జీర్ణక్రియ ఆగిపోతుంది.

ఒక్కభయాన్ని ఉదాహరణంగా ఎందుకు తీసుకొన్నానంటే మనోవేగా లన్నిటిలోకీ భయం ముఖ్యమైంది. అనాదినుండి మానవుడు భయంలోనే బ్రతుకుతున్నాడు.

ఆరోజుల్లో ఆదిమ మానవుడు అడవిజంతువుల వల్ల బాధపడడంచేత భయంతో కాలంగడిపేవాడు. అనాడు ఆదిమమానవుడికి భయకార

ణాలు బాహ్యకారణాలు. నేడు మన కా కారణాలు తక్కువ. అయినప్పటికీ భయం అనే పిశాచంమాత్రం మానవుణ్ణి పీడించుకుంటూనే ఉంది. నేడు చూనవలొకంలో కోట్లమందిని అనారోగ్యవంతుల్నిగా చేస్తోంది, ఈభయం అనే మనోవేగమే.

నిశ్చయంగా నేటి ఆర్థిక అస్థిరత అనారోగ్యానికి ముఖ్యమైన కారణం కొంతవరకు. కాని నేటి నవనాగరక జీవితంయొక్క తికమకలు ఇట్టి మనోవేగాలికి ముఖ్యకారణాలని తెలిసికోవాలి. ఏ ఆవేగం అయినా సరే సంతతం మానవుణ్ణి పీడించుకుంటూవుంటే ఆయుర్వృద్ధికి భంగకరం. సంతత భయావిప్లవై ఉంటే మానవుడు, వానికి ప్రేగుల సంబంధమైన వ్యాధులు, రక్తప్రసరణలో హెచ్చుతగ్గులు కలిగి బాధిస్తాయి.

ఈ విధంగా రక్తప్రసరణ మండలంమీద ఒత్తిడి కలిగి రక్తవాహికావిచ్ఛేదనం కూడా కలగవచ్చు. అపాయకరమైన వ్యాధులు కలగవచ్చు. హృదయస్పందనం కూడా ఆగిపోవచ్చు.

శుద్ధవాహికలయందు రక్తమెంతశుద్ధముగా ఉంటే అంతఆరోగ్యంగా ఉంటాడు మానవుడు. భయమూ, దుఃఖమూ మొదలైన ఉద్వేగాలవల్ల శుద్ధ రక్తము చెడిపోతుంది. కాబట్టి ధమనులను ఆరోగ్యంగానూ, చక్కగానూ, ఉంచాలంటే అట్టి ఉద్వేగాలకి లోనుగాకూడదు.

రక్తపుపోటు నేటినాగరకసంఘంలో చాలమందిని బాధిస్తోంది. అది సాధారణంగా కలత, నిరంతర దుఃఖంవల్ల కలిగే వ్యాధియే.

భయంవల్ల లాలాజలం ఊరటం ఆగిపోతుందని పైన గమనించాం. అంతేగాకుండా జీర్ణమండలానికి ఇంకా ఎక్కువ అవకారంచేస్తుంది. భయం కడుపులో రసాన్ని ప్రేగుల్లో రసాన్ని ఊరని

నుండా కూడా చేస్తుంది. అందువల్ల అజ్ఞర్రోగం సంభవిస్తుంది.

కొందరిలో ఆమ్ల వృద్ధివలన జాతరరసాత్పత్తి ఎక్కువ అవుతుంది. మరి కొందరిలో ఆమ్లము తక్కువగుటచేత జాతరరసాత్పత్తి తక్కువవుతుంది. తత్ఫలితంగా అజ్ఞర్రం కలుగుతుంది.

అయినప్పటికీ ఈ మనోవేగాలవల్ల ఈ రోగాలు కలుగుతాయని చాలామందికి తెలియదు. అటువంటి వాళ్లు మందుమాకులకోసం పరిగెత్తుతారు. వ్యాధి నిర్మూలనాశక్తి వాళ్ళదగ్గరే ఉందని వాళ్ళుకి తెలియదు. ఆ మనోవేగాల్ని కట్టిబెడితే ఆ రోగం అదే నయమవుతుంది. మనోనిగ్రహమే అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొట్టుతుంది.

ఈ మనోవేగాలవల్ల శూలనొప్పికూడా వస్తుంది. కాలికాలిసారం, అమబహిష్కరణ కూడా కలుగుతుంది. ఇట్టి పరిస్థితుల్లో మనస్సును పరిశీలిస్తే భయం ముఖ్యమైన కారణంగా ఉంటుంది.

ఈ విధంగానే కొందరికి కామెర్లుకూడా మనోవేగాలవల్ల కలగవచ్చు. జఠర సంబంధమైన పుష్ట, తీవ్రమైన మనోవేదన, కలతవల్ల కలుగుతాయని ఒక శాస్త్రవేత్త చెప్పాడు. కాబట్టి మొత్తంమీద ఏ ఆవేగమైనా సరే దేహం మీద దాని పరిభావం చూపించి తీరుతుంది.

మనస్సు - దేహం - ఈ రెండూ ఒకదానిమీద మరొకటి ఆధారపడి ఉంది. ఆనందం - షంతోషం ఇటువంటి మనోవేగాలు ఆరోగ్యాన్ని పోషిస్తాయి. దుఃఖం, భయం, మొదలైన మనోవేగాలు అనారోగ్యాన్ని కలగజేస్తాయి.

ఈసంగతి ఒక మనోవేదన అనుభవిస్తూ ఉన్న వాణ్ణి గమనిస్తే మనకి బాగా తెలుస్తుంది. వాడికి కొద్దిరోజుల్లో దేహరోగ్యం క్షీణిస్తుంది.

దేహకాంతి నశిస్తుంది. కళ్లు లోతుకు పోతాయి. ఆకలి ఉండదు. జీర్ణశక్తి తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. రక్తపీడనం అధిక మవుతుంది. మైన బలహీనత మనిషిని ఆవరిస్తుంది.

ఇంతే కాకుండా రక్తంలో ప్రోటీకారశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఒలం క్షీణించినరాజుమీదికి శత్రురాజులుదాడివెత్తినట్లు ప్రోటీకారశక్తి లేనిరక్తంలో పురుగులు ప్రవేశిస్తాయి.

ఈవిధంగా మనోవేగాలవల్ల మానవుడి ఆరోగ్యానారోగ్యాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి దేహస్వాస్థ్యానికి మనస్సుయొక్క స్వాస్థ్యంకూడా కావాలి. మనస్సుయొక్క స్వాస్థ్యం లేకుండా దేహస్వాస్థ్యానికై పాటుపడ్డం నేలవిడిచిన సామువంటిది. కాబట్టి రోగానికి రెండుమోస్తరు వైద్యం: ఒకటి మానసిక వైద్యం; రెండోది దైహికం, దేహానికి సంబంధించినది. రోగిమనస్సులో ఆనందంగానూ, ఉత్సాహంగానూ ఉంటే త్వరగా రోగం నయం అవుతుంది. దైహికంగా చేసిన పరిచారాలికి ఆమానసికావస్థతోడ్పడుతుంది, రోగం త్వరగా నయంకావటానికి. కాబట్టి సదా సంతోషంగానూ ఉత్సాహంగానూ ఉంటే ఆరోగ్యం మనపాలిటి సామ్యం.

నూ త న గ్రంథ ము లు

	అసలుశెల.	చందాదారప
ప్రకృతి గృహవైద్యము	2-0-0	2-0-0
స్వాభావిక చికిత్స	0-2-0	0-1-6
ప్రకృతి ఆరోగ్యవైద్యము	1-4-0	1-4-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్ట్, బెజవాడ.

విజయ

సచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక.

సంపత్నిర చందారు. 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

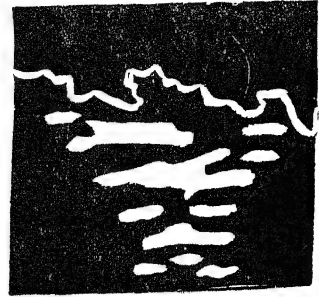


మొన్న మేము అడివినెక్కలం వెళ్లాము. అడివీ, నక్కలూ ఉంటాయని అనుకొన్నాము. కాని అవి మేమునుకున్నట్టుగా అక్కడ లేవు. అడివి మాత్రం కొద్దో గొప్పో ఉందిగాని నక్కలు మాత్రం అసలే లేవు. ముస్తాబాదులో రైలు దిగి అడివినెక్కలం నడిచివెళ్లాం. అక్కడికి ఆరు మైళ్ళుఉంటుంది. ఆరుమైళ్ళూ నడిచే వెళ్లాము. ముస్తాబాదా ప్రేషనుదగ్గర దిగేప్పటికే ఒక బండి వాడు తయారయ్యాడు. “బాబయ్యా బండ్ కావాలా” అంటూ. నాతోఉన్న స్నేహితుడు కొంచెం మొహమాటపడ్డాడు. బండి ఎక్కివెడదామా అన్నట్టుగాఉంది అతని ముఖవైఖరి. అప్పుడు నేను “బండి అక్కలేదు. మొండి అక్కలేదు. నడకపుచ్చుకుందాం ఎంతోదూరం లేదుకదా” అన్నాను. నడకపుచ్చుకొన్నాము.

ఇక మా ప్రయాణాన్ని కొంచెం వర్ణిస్తాను. ఉదయం పడకొండుగంటలైంది. ఆనాడు వర్ష మూలేదు, ఎండాలేదు. సూర్యుడు మబ్బులోంచి తొంగి చూస్తున్నాడు. చాలా హాయిగా ఉంది గాలీ, ఎండాను. ఎంతదూరం. నడిచినా ఆట్రే చెమటపొయ్యలేదు.

పొలాలగట్లమీదా, వాగుల్లోనూ, పంటకాలవ

ల్లోనూ నడుస్తూ ప్రయాణం సాగించాము. మా చుట్టూ కొండలూ కొలలూ. ఆ కొండల్లోనూ అనేకరకాల ఆకారాలు. “అడివినెక్కలం ఎక్కడయ్యా?” అంటే ‘అల్లదిగో ఆ సూదిగుట్ట’ ఉండే ఆ మూలని ఉండి అని దాచే పోయేవాళ్లు జవాబు చెప్పారు. పక్కనిఉన్న పొలాలు చక్కటి పచ్చనిపైరుతో నిండిఉన్నాయి. పచ్చని శాలువలు కప్పుకొన్నట్టున్నాయి పొలాలు కన్నెలు. చూడటానికి ఎంతో అందంగానూ ఆరోగ్యంగానూ ఉన్నది దృశ్యం. ఒక్కొక్కచోట “బుడమేరు” తల్లి వచ్చి ముంచేసిన పొలాల్ని చూచాము. అక్కడ ఉన్న వాళ్ళని అడిగి వాళ్ళ కెంత సప్తమయిందీ ప్రతీసంవత్సరం వాళ్లకే బుడమేరుపల్ల నష్టం కలుగుతుందా లేదా అనే



సంగతీ అంతా కనుగొన్నాము. ఆశ్చర్యములు ఎంత పండేదీ, ఎంతఖరీదయిందీ వాళ్ళని అడిగి తెలుసుకొన్నాం నడుస్తూనే. దారిలో మాకు ఒకాయన కనపడ్డాడు. దొడ్లదొరలు మీరు. మీరు నడకని బయలుదేరారే? ఏ కారో, బండో ఎక్కి రావలసినవారు. అన్నాడు. మేము నడకకొరీ వచ్చాము అని అతనికేం తెలుసు పాపం!

ఈవిధంగా కొండలమీదా, గుట్టలమీదా, వాగుల్లోనూ, కాలవల్లోనూ, పొలంగట్లమీదా, పచ్చికబయళ్ళమీదా, కబుర్లు చెప్పకొంటూ చుట్టుప్రక్కల ప్రదేశాల ప్రకృతి సౌందర్యం,

పొలాలమీద పనిచేసేవాళ్ళు దేహసౌష్ఠవం, సౌందర్యం, వాళ్ళ కష్ట జీవనమాధుర్యం, వాళ్ళ ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం - ఇవన్నీ అనుభవిస్తూ ఆనందిస్తూ, ఆలోచిస్తూ, అడుగుతూ, తెలుసుకొంటూ; హాయిగా నడక సాగించాము.

కొంతసేపు రోడ్డుమీదకూడా నడవవలసివచ్చింది. బెజవాడనుండి కొత్తగా ఒకరోడ్డువేస్తున్నారు. ఆరోడ్డునువేస్తూ కొందరు ఉప్పరివాళ్ళు రోడ్డు ప్రక్కనే గుడిసెలు వేసుకొని నివసిస్తున్నారు. వాళ్ళ దేహాలు ఉక్కుతునకల్లా గున్నాయి. వాళ్ళ వక్షస్థలాలు బలంగానూ, విశాలంగానూ, వాళ్ళ దేహాలు నిగనిగలాడుతోనూ - (ఎండలో కాగి ఆ దేహాలు నిగనిగను తెచ్చుకొన్నాయి.)



ముఖాలు కళకళలాడుతోనూ ఉన్నాయి. ఆడ వాళ్ళ దేహాలుకూడా బిగువుగానూ, నిగనిగలాడుతోనూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉన్నాయి. వాళ్ళ పిల్లలు నగ్నశరీరంతో కులాసాగా ఆరుబయట గంతు

లేస్తూ ఆడుకొంటున్నారు. నా స్నేహితుడన్నాడు “నగ్నతత్వం అంటారు. విదేశాల్లో బాగా ప్రచారంలో ఉన్నదంటారు. మన దేశాల్లో మాత్రం నగ్నమతం ఆ పేరుతో లేకపోయినా అనుభవంలో మాత్రం కొంతవరకు ఉన్నదని చెప్పాలి” అని. “ఔను. కాదు మరి. మన దేశంలో కూలివాళ్ళూ, బిచ్చగాళ్ళూ, పిల్లలూ, కొంతమంది పెద్దలూ, రైతులూ, ముఖ్యంగా పల్లెటూరి ప్రజలూ, ఏమాత్రం బట్టలు కట్టుకుంటున్నారేమిటి? వాళ్ళు ఎంతో ఆరోగ్యంగానూ వాళ్ళ దేహాలు మన మనలాడుతూనూ ఉండటంలేదా? మన ప్రాసాదాల్లోనూ, అంతః

పురాల్లోనూ ఆడవాళ్ళని అనూర్యంపశ్యలగా ఉంచితే వాళ్ళ దేహాలు మురికెత్తి కుళ్ళిపోయి ఎండలేని చెట్టులాగ రాలిపోతున్నాయి. ఇంకా



ఎంతకాలం వీళ్ళని—“ఈఆడపళ్ళ”? ని—మాగనియ్యడం సూర్యరశ్మి. చూడకుండా?” అని అన్నాను నేను. ఈవిధంగా మాట్లాడుకొంటూ అడివినెక్కలం చేరాము. అక్కడికి చేరేటప్పటికి ఊరి ఆడపడుచులు ఊరిబయటఉండే బావిదగ్గరికివెళ్ళి నెత్తిని కడవలెట్టుకొని, వాళ్ళ బుడుతలు వెంటపస్తూ ఉండగా విలాసంగా గృహోస్తుఖులై వెళ్లే దృశ్యాలు మమ్మల్ని ఊళ్లోకి ఆహ్వానించాయి. ఈ శుభసూచకం మమ్మల్ని మరి ఉత్సాహవంతుల్ని చేసింది.

ఊళ్లోకి వెళ్ళిమితుల్ని కలిసికొని అడవిసౌందర్యం చూడడానికి బయలుదేరాము. అడివిలో వివిధ రకాలయిన చెట్లూ, చేమలూ చిన్న చిన్న చెంగు చెంగున పరిగెత్తే జంతువుల్ని చూచేటప్పటికి మాకు మార్గాయాసం అంతా మాయమైపోయింది. అడవిలో ఒకచోటికి చేరేటప్పటికి అక్కడ నూజివిడుజమిందారుగారు వేసవికా

లపు విశ్రాంతిభవనం, దానిముందర బాగా వ్యాపించుకొన్న పటవృక్షచ్ఛాయలూ, అక్కడఉన్న ఉద్యానవనంలోని సంపెంగ పూలనువాసనలూ మమ్మల్ని అచటికి ఆహ్వానించాయి. ఆ ఆహ్వానం



అందుకొని అటుపోయాము. అక్కడ కొంచెంసేపు పరిసరప్రకృతిసౌందర్యం విలోకిస్తూ విశ్రాంతిచూచాము. మామితోడు అక్కడనుండి కదలనంటాడు. అంతఆనందంగా ఉంది అక్కడిదృశ్యం. కొంతసేపయిన తరువాత మరికొంత ముందుకు సాగాము. అక్కడ అడవిజంతువులు వచ్చి సీట్లు తాగే చెరువు ఒకటి ఉంది. ఆ చెరువు దగ్గరే జమిందారుగారికి చిన్నచిన్నజంతువుల్ని వేటాడి ఆ హారంగా అర్పిస్తారట పరిచారకులు. ఈ సంగతి మాతోవచ్చిన మిత్రులు చెప్పారు. ఆ చెరువునుట్టా దట్టంగా పెరిగినచెట్లూ, తీగలూ మంచి పీలుగా ఉన్నాయి. అడవి జంతువుల్ని వేటాడడానికి. పాపంఅవి సీట్లుత్రాగటానికి వస్తే వాటిని చంపుతారట. వాట్ల స్వేచ్ఛానిహారాన్ని చూచి ఆనందించ వలసిందిపోయి మానవుడు చంపడం మొదలిడితే అవి మానవుడికి శత్రువులయ్యాయి. మేము వెళ్ళినపుడుమాత్రం అక్కడ జంతువులేవి కనబడలేదుగాని ఆ చుట్టూవున్న దట్టమైన అడివిని చూచి దానిలోపలకూడా ఒక

ప్రపంచకం ఉందికదా అని ఆశ్చర్యపోయి నృప్తివిచిత్రానికి ముగ్ధులమయ్యాము. అక్కడ నుండి కదిలి ఇంకోమూలకి పోయాము. అక్కడ ఆకాశాన్ని అంటుకుంటూ యున్న కొండలు కనబడ్డాయి. దాని మీద మేకలూ, ఆవులూ, దూడలూ, ఆదగ్గరడోళ్లలో వాటిని పాలెకాపులు మేపటానికి తీసికొనివచ్చినవి మేస్తున్నాయి. ఎంతో ఎత్తుగా ఉన్నకొండమీద ఎక్కిపడి పోకుండా మేస్తూఉండటంచూ నేమాకుఆశ్చర్యం వేసింది. ఈ విధంగాఅడివిఅంతా తిరిగి ప్రకృతి శోభఅంతా తనివితీరచూచి చీకటి పడేటప్పటికి ఇంటికి జేరుకొన్నాము.

నడచి వెళ్ళుబట్టి
మేము ఇంత ఆనందం పొంద గలిగామని నాఉద్దేశం. ఈ విధమైన చిన్నచిన్న ప్రయాణాలవల్ల మనస్సుకి ఆనందం కలగటమే గాకుండా దేహవ్యా



యాయంకూడా అవుతుంది. వ్యాయామం చేస్తున్నామని తెలియకుండానే వ్యాయామం చెయ్యాలి. దేహానికి వ్యాయామ ఫలితం కలగాలి. మనస్సుకి విశ్రాంతి, ఆనందమూ కలగాలి.

ఈవిధమైనప్రయాణాలుచేస్తూవుంటే ఆరోగ్యంగాఉండి జీవిత మాధుర్యాన్ని గోలగలుగుతాము. మేము మళ్ళీ యింటికి వచ్చేటపుడు కూడా నడిచేవచ్చాము. మొత్తము పదిహేనో ఇరవై యొ మైళ్ళు నడచి మనస్సుకి ఆనందం, దేహానికి వ్యాయామం సంపాదించుకొన్నాము.

ప్రకృతికార్యాల ట్రస్టు - బెజవాడ.

1938 సం॥ జూన్ నెల లెక్కలు.

జమలు.	ర.అ.పె. ఖర్చులు.	ర.అ.పె.
గతనెల నిలువ	69-5-1 ప్రకృతి పత్రిక	196-10-0 } 203-3-9
ప్రకృతి పత్రిక	19-8-0 పోస్టేజీ	6-9-9 }
పుస్తకాలు	పుస్తకాలు	69-3-6 } 72-9-9
పోస్టేజీ	96-5-6 ,, పోస్టేజీ	3-6-3 }
స్టేషన్	13-3-0 ఇంటి పన్నులు	0-12-3
ఇంటి అద్దెలు	21-7-0 ఇంటి మరమ్మతులు	18-5-9
బాకీ వసూళ్లు	17-9-6 భరణాలు	33-5-4
అడ్వాన్సులు	10-0-0 ప్రకృతిక్షేత్రవీరపు నిల్వ ఇచ్చినది	28-0-0
పెట్టుబళ్లు	5-0-0 చిల్లరబాకీలు ఇచ్చినవి	26-2-6
అచ్చుపని	285-0-0 చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి	2-8-0
గాంధీకో-అపరేటివు బ్యాంకు	20-0-0 ఆచ్చుపని	75-0-0
	557-6-1 నేషనరీ	6-7-0
		19-12-0
		1-15-6
		4-8-3
		18-0-0
		46-5-0
		557-6-1

కా॥ అదినారాయణశర్మ,

మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

జమలు	ర.అ.పె. ఖర్చులు	ర.అ.పె.
జనుకటి నెల నిలువ	46-5-0 ప్రకృతిస్టోర్సు	2-0-3
ప్రకృతి పోస్టేజీ	68-12-0 పుస్తక ములక మిషను	30-10-0
పుస్తకాలు	173-9-0 భరణములు	33-5-4
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-4-0 అచ్చుపని	100-0-0
ప్రకృతిస్టోర్సు	44-1-6 నాకర్లు	18-4-0
ఇంటి అద్దెలు	8-0-0 నేషనరీ	0-3-6
అడ్వాన్సులు	17-6-3 మిసలేనియసు	1-7-6
అప్పుల వసూళ్లు	21-0-0 ఇంటి మరమ్మతులు	0-8-0
నీటిపన్నులు	1-7-3 జనరల్ పోస్టేజీ	4-15-9
గాంధీకో-అపరేటివు బ్యాంకు	19-0-0 లు	2-5-0
	402-7-0 ప్రకృతి పోస్టేజీ	6-12-3
		3-10-3
		124-9-0
		40-0-0
		33-12-2
		402-7-0

వి. మల్లిఖార్జునరావు,

మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ఆరోగ్య తత్వము

పు వ్యా డ వే ర్త జు గా రు
(గత సంచిక తరువాయి.)

ఎండలో బనిచేయు కూలివాండుగను, వ్యవసాయదారును జనసత్వములు గలిగి ఆరోగ్యముగా నుండురు. ఎండకు భయపడు భాగ్యవంతులు ఆసారోగ్యులుగను సత్వహీనులు గను నుండురు. గాన ప్రతిమనుజుడును ప్రాకృతికాల సూర్య కిరణములను పూర్తిగా వ్యాపింపజేసికొనునట్లు ఎండలో పరిశ్రమ జేయవలెను. సూర్యకిరణములు పచ్చనియాకులలోనుండిగాని తడిగుడ్డలోనుండిగాని శరీరమునకు దగిలినపుడు, వాని రోగనివారకశక్తి అసమానమైనది. ముదురుకాయలు పండుటకును, లేతకాయలు పెరుగుటకును చెట్టుయొక్క అకులద్వారా యీ కాయలకు దగులు సూర్యకిరణములే సాధనములు. అట్లే జ్వరరోగారంభము నందును, రోగి బలహీనుడైనపుడు సకలవ్యాధులయందును, చర్మము యొక్క శక్తి నభివృద్ధిచేసి, చర్మముక్రింద తేరి దానిని మొదలవారజేయు అన్యపదార్థమును గర్జించి చెరుకురూపమున వెలువరించుటయందు సూర్యకిరణము అధికశక్తిగలది. రోగి పచ్చనియాకులతోగాని తడిగుడ్డతోగాని శరీరమెల్ల గప్పకొని ఎండలో బరుండి శరీరమెల్ల చమత్కరంతదనుక ఎండలోబరుండుటచే నీసనుపాయము గలుగుచున్నది. వేసవికాలపు ఎండలో బ్రయాణము చేయు మనుజునకు వడదగులునుగాని యా మనుష్యుడే తడిబట్ట నెత్తివేసుకొని ఎంతదూరము బ్రయాణము చేసినను వడగొట్టదు. ఈ తడిగుడ్డను ఆరనివ్యగూడదు. సూర్య కిరణములవలననే బ్రవాహములందలి నీరు శుభ్రపడుచున్నది. మురుగు గుంటలలోని నీ రింపుచున్నది. చెడు పదార్థములన్నియు ఎండి దుర్వాయువులు నసించుచున్నవి. చెడునీరంతయు ఆరిరూపమున ఆకాశమునకేగి తిరిగిమేఘ రూపమునదాల్చి వర్షించి మంచినీరుగా మారుచున్నది. సూర్యుడు లోకమునకు జేయు ఉపకారమింతింకని జెప్ప తరముగాదు. కావుననే సూర్యునకు లోకబాంధవుడను పేరు గలిగెను. ఇట్టి శక్తిగల సూర్యుని ప్రత్యక్ష దైవమని హిందువులు గొల్చుటలో నేమియు ఆశ్చర్యములేదు.

౧౭ ని ద్ర

మనుష్యు డారోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు మంచి నిద్ర యవసరము. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించు పశుపక్ష్యాది జీవరాసులెల్లను సూర్యోదయముతో ఆత్యంతానామగ నిద్ర లేచి ఆహారసంపాదనకై బయలుదేరి పగలెల్ల పాటుబడి భుజించి సూర్యాస్తమయముతో వాని వాని యునికిపట్ల యందుజేరి సుఖముగ నిద్రించును. మనుష్యు డట్లుగాక తన

కున్న జ్ఞానశక్తిని దుర్వినియోగముజేసి పగటిని రాత్రిగను రాత్రిని పగటినిగను మార్చి, రాత్రి సుఖనిద్రాయందుండవలసిన సమయమునందు విందులు గుడుచుచునో, లేక షేకయాడుచునో, లేక నాటకములు, సినిమాలు మొదలగువానిని జూచుటయందో గడపుచున్నాడు. పగలెల్ల గడ్డించి పనిచేసిన మనుజునకు బ్రాద్దుగుంతునరికి నిద్ర తనంతటతానే వచ్చుచున్నది. అట్టివానికి చక్కని సలయతోగాని, మెత్తని పామ్మతోగాని బనిలేదు. అట్టివాడే నిద్రయొక్క సుఖము ననుభవింపగల్గును. అనిద్రతోనే శరీరబడలిక యంతయు దీరి మరుచటి దినచర్యకు సంతోషముతో సిద్ధముగాకలడు. పగలు దేహపరిశ్రమ నెరుగని నాగకజనులు పక్కతిని ఢిక్కరించి రాత్రి లందు చాలనేపు మేల్కొని సుఖనిద్రగానక పరితపించుచుండురు. నిద్ర సకల దుఃఖములను మరపించును. సర్వేంద్రియములకును విశ్రాంతినిచ్చి వానిని తిరిగి శక్తియుతములుగ జేయుచున్నది. నిద్రప్రాప్త సమయమునకు జీర్ణకోశముననున్న పదార్థమంతయు జీర్ణమై విశ్రాంతిగ నుండిననేగాని సుఖనిద్ర గలుగదు. సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతిగోరినట్లే జీర్ణకోశమును విశ్రాంతిని గోరును. కావుననే రాత్రిలందు మనము భుజింపక సూర్యాస్తమయ సమయమునకే లేలికగా భుజించి నిద్రాభిప్రాప్త సమయమున కరుగునట్లు జాగ్రత్తపడినప్పుడు మాత్రమే సుఖనిద్ర గలుగును. సర్వరోగములయందును జీర్ణకోశమునకు పని గల్పించక, అనగా అంఖణముగాని, అట్టి అభ్యుభోజనముగాని జేసి జీర్ణకోశమునకు పని తగించి సుఖనిద్రను తావొనర్చిన సకల రోగములును శాంతించును. నిద్ర, కన్ను తల్లివంటిది. మిక్కిలి బాధపడెడు రోగియు, విచారగ్రస్తుడగు పాపియు, కోపముచే మగడిపోవు కూర్చుండును, ఒడలెరుగని త్రాగుబోతును, నిద్రచే శాంతించి వానినన్నిటిని మరచి అనంతరమందు సుఖించగల్గుదురు. చంటిపిల్లలు నిద్రాబోవుటచేతనే వృద్ధిబొందుచున్నారు. కీటకాదులు నిద్రలో ననేక మార్పులక బొందుచున్నవి. గాన నిద్ర మనకెల్ల విధముల మహాపకారి.

(1) ఎట్టి స్థలములందు నిద్రించవలెను.

నిద్రాబోవునపుడు సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతి దీసికొనుచున్నను శ్యాశాయములును, హృదయమున దమ పనిని తాము నెరవేర్చుచునే యుండును. వీనిని మనస్సు శాసింపనక్కరలేకయే పనిజరుగును. అట్టి తరుణమందు పీల్చు

గాలి మంచిదిగానియెడల దుర్వాయువు శ్వాసకోశము లోనికి బోగలదు. గాన నిద్రించుతావున శుభ్రమైనగాలి యుండవలెను. మనము విడుచు బొగ్గుపులుగుగాలి పైకి పోవు యేర్పాటుండవలెను. గాన ఆరుబయటగాని లేక పైకప్పునాతోముండి విశాలముగ గాలివచ్చు తావునగాని నిద్రింపవలెను. గడులయందు నిద్రించునెడల ఆరు విశాలముగ నుండవలెను. ఒకజైపునుండి మంచిగాలి వచ్చుటకును రెండవజైపునుండి చెడుగాలి పోవుటకును దగినట్లు ఎదురెదురు కిటికీలుండవలెను. చలికాలమునం దెనను యీ కిటికీల మూసి నిద్రింపరాదు. చలిగానుండిన ముఖమునాక్రియ పైవంచి మిగిలిన శరీరమంతయు గప్పుకొనవలెను. పడకగదిలో గాలిని బాదుచేయు పదార్థము లేమియునుం పరమాదు. సామానుల గడులందు నిద్రింపరాదు. కేదవారికి తగినంత విశాలభవనము లుండవు. ఇట్టివారు పృథ్వీ మాతచే నొసగబడిన భూభాగమున, ఆకాశ ఛాందసిక్రింద ముఖముగ నిద్రించవలెనెగాని క్రిక్కిరిసియుండు తమ యింద్యులందే నిద్రింపరాదు. నిద్రించుతావున రాత్రులయందు జలుగుండ కూడదు. దీపములజలుగు నిద్రాభంగమును జేయును. పృథ్వీయందు పగలు జలుగును రాత్రులందు చీకటియును గలదు. రాత్రులు జలుగకొనలసినచో నర్హుడగు పరమేశ్వరుడు రాత్రులందుగూడ నూర్చుననంటి తేజోగోళము నొకదాని నేర్పాటుకేసియే యుండును. అది గోహించక మనుష్యులు దమ తెలివి నుపయోగించి రాత్రులను పగలుగజేయునంతటి తేజోసాధనముల గల్గించి యున్నారు. అందువలన యీ కాలమునం దెడల నాడోగము లభివృద్ధి నొందుచున్నవి. గాన నిద్రించునలమునందు దీపములేపండుటగాని లేక బహుచిన్నదైన దీపముగాని చాలును. మనుష్యుడుగాక తక్కిన భూచరజంతువులన్నియు భూమియందే నిద్రించునుగాని, మంచములను, పరుపులను గోరవు కష్టించి పనిచేయు కేదవారందరును, భూశిష్యులందే ముఖనిద్ర గాంచెదరు. భూమి మనశరీరమందలి ఆధిక, అల్పశక్తులను తనలోనికి లాగుకొని సమభాతువున గలిగించును. ఇట్టి లాభము ఎత్తుమంచములందుగాని పరుపులందుగాని లేదు. కేడు నాగరకతా ప్రభావముచే మట్టియిండ్లై ఆరుదగుచున్నవి. గచ్చును, రాయియుగల నేలయందు బరుండుటచే నట్టి లాభములేదు. మంచములమీద పరుండవలసినయెడల అంతయెత్తులేని మంచములయందు బరుండుట మంచిది. ముఖనిద్రకు మెత్తని పాస్పులును, సంగీతాది సాధనములును, చందన చర్మములు సాధనములుగావు.

చక్కగా చేప మలయు పరిశ్రమనునోనిర్మలత, సంతోషము, దేహమునకు గావలసినంతకు ఎక్కువ తక్కువగాని తిండియు మాత్రమే సాధనములు. 'నిద్ర సుఖమైగదు, ఆకలి రుచియెగదు' అనుట్లు పృథ్వీ ననుసరించు జీవరాసు లన్నిటివలెనే మనుష్యుడును పృథ్వీజీవన మనబలించు నెడల సుఖనిద్రను బొందగలడు.

(2) ఎంతకాలము నిద్రింపవలెను.

ఇట్టి ప్రశ్నలకు పృథ్వీననుసరించువారికి తావులేదు. నర్హనిర్హములను శరీరమే జేయగలదు. ఆకాలమును నిద్రగాని మెలకువగానిరాదు. కష్టించి పనిపాటుల జేయువారు పగటియందు నిద్రించరు. రాత్రులయందు మేల్కొలువరు. పనిపాటులేని సోమరులకు పగలు నిద్ర వచ్చును. రాత్రులు నిద్రపట్టుదు. ఇది పృథ్వీ విరుద్ధము. నిద్ర మన చేతిలోని దన్నట్లు ఎవరు ఎంతకాలము నిద్రించవలెనను ప్రశ్నకు తావులేదు. పృథ్వీ ననుసరించి జీవించువారు సకాలమందు నిద్రచే అవశ్యులై ఎంతకాలము గాఢ నిద్ర వచ్చునో అంతకాలమును సూర్యాస్తమయకాలము మొదలు నిద్రించవలెను. తెల్లవానర్భూమున 4 ఘంటలు మొదలు మెలకువ వచ్చిన తరువాత నిద్రనుండిలేచి కాలకృత్యముల దీర్చికొని సూర్యోదయమునుండి దినకృత్యములకు సిద్ధముగ నుండవలెను. అరోగ్యవంతులైన పసిపిల్లలు రాత్రియంతయు నిద్రించెదరు. రాత్రులందు వీరికి పాలుకూడ అవసరములేదు. 4 ఘంటలకులేచి పాలుత్రాగి అల్పావమాన అధికావమానముల గావించి పిష్టులు అడుకొందురు. ఉదయమున పిష్టపోసిన తరువాత చక్కగా అలయుటచే నిద్రించెదరు. తిరిగి మధ్యాహ్నముందు ఎండవేళ నిద్రించి సాయంత్రముందు లేచి అడుకొందురు. సగటున వీరికి రోజు 1 కి 18 ఘంటల కాలము నిద్ర అవసరముండును. ఏడాది గడచినవారికి 15 ఘంటలును 3 సం॥రములు గడచినవారికి 12 ఘంటలును 7 సం॥ 12 సం॥రముల వరకు 10 ఘంటలను పిష్టుల యవ్వనులకు 8 ఘంటలును కామారదశయందు 6 ఘంటలకు తక్కువగాని నిద్ర అవసరము. పనిపాటులు జేయగలిగినంతకాలము ఇట్లే నిద్రచాలును. వృద్ధులు పనిపాటులు చేయలేరు. వీరి శరీరమందు రక్తబలిమి తక్కువ. అవయవ పలుత్యము తగ్గునుగాన వీరికి గాఢనిద్ర యుండదు. గాని 8 ఘంటలకంటె నధిక కాలము విశ్రాంతికావలెను. చక్కని అరోగ్యవంతులకు స్వప్నములు మొదలగు వానిచే కలతనొందని నిద్రపట్టును. అజీర్ణముచే బాధపడువారికి స్వప్నములచే కలతనిద్ర

గలుగుచుండును. గాన స్వప్నములు గల్గినయెడల ఆశీర్తి గలదని తెలిసి దానిని పోగొట్టుకొనవలెను.

౧౮ సంభోగము - బ్రహ్మచర్యము.

జీవింపవలెనను ఆశ, ఆకలి, తమవంశమును వృద్ధిపరచుకొనవలెనను కోరికయును, ప్రతిజీవికిని సహజములు. తమ జాతినభివృద్ధిపరచుకొనుటకుగాను జీవజంతువులే గాక వృక్షవర్ణములుగూడ పుష్కలమైనవి. మనమ్యులలో దప్పయితరజంతువులలో గాని వృక్షములలో గాని సంతానము లేని స్త్రీజంతువుగాని, వృక్షముగాని ఉండుటయు. మనమ్యులలో ఆనారోగ్య మభివృద్ధియైనకొలది వంధ్యాత్వ మెక్కువగుచున్నది. ఇదిహృదయ పాటలు జేయుకూర్చుండి తిను భాగ్యవంతులలోనే, మిక్కిలి-టుగా వంధ్యా స్త్రీలలో జూడవగును. ఇట్టి వంధ్యులకే సంభోగ వాంఛ మొదలు. కష్టించి పనిపాటలు జేయు కూలివాండ్రు కంత సంభోగ వాంఛ యుండదు. ఆరోగ్యము చెడినకొలది సంభోగ వాంఛ అధికమగుచుండును. ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకు జంతుజాలములకు సంభోగ మనునది సంతానముకొలుకైన పనితీరకర్మ. సంతానముకనుటకు సిద్ధముగానున్న తరినే బుతుకొలమందురు. అప్పుడే సంభోగేచ్ఛజనించును. అతరువాత పురుషజంతువును సమీపించును. సంభోగము జరుగును. వెంటనే గర్భము గలుగును. సిమెంటు పురుష జంతువును దగ్గర కేరసీయు. తిరిగి పిల్లలను గని వానిని పెంచునంతకాలము సంభోగ వాంఛ గలుగుదు. ఇట్లే సంతానముకొలుకే సంభోగ వాంఛ గలుగునుగాని విషయముఖియకొలుకుదు. గొట్టెలలో దేనికైనను అధిక సంభోగ వాంఛ గల్గినయెడల గొల్లవాడు దానికి రోగము పుట్టిపట్టు గ్రహించి తగు చికిత్సజేయును. మనమ్యులయందు డిట్లుగాక మైథునమునది నిత్యకర్మగా నెంచబడుచున్నది. పశుపక్ష్య దులయందు దీకర్మప్రవేశముగనవలెనందున రహస్యకర్మగాదు. మనమ్యులయందది అతీరహస్యకర్మగా జేయుట అద్భుతమై యుండే జరుపబడుచున్నది. గావున పురుషులయందు పీర్మ్య పలుత్వము లేకుండుటయు, పీర్మ్యవృద్ధికందుగు నాజీరణోషధ రసాయనాదుల సేవనమును అత్యవసరము లగుచున్నవి. స్త్రీలయందు బలహీనత, బాల్యవస్థ గడచిన పిమ్మటనే యావస్థములేక నే వృద్ధాప్యము, కురూపత్వము, దుర్బల సంతానమును ఫలితము లగుచున్నవి. ఉభయలందును నాడీరోగము లభివృద్ధి గాంచుచున్నవి. స్త్రీలు గర్భమును ధరించినదాది వేవిళ్ళతో కొంతకాలము బాధపడుదురు. తదుపరి మాసవ్రాగి యగునరకు కదలలేక యుండుటయు నిత్యము నేదోబాధచే బీడింపబడుటయు, సుఖప్రసవ

మనునదిలేక వైద్యసహాయమును శస్త్రసహాయమును లేక పుష్కలమగు దుర్బల మగుచున్నది. సంతానముగూడ దుర్బలమే. పిల్లలను బెంచుటకు దగినపాటుండవు. దీని కంతమను కారణములు అస్వాభావికాహార విహారముల నిగ్రహించలేక, బాల్యవివాహములనియు, బలముగల తిండితినట లేదనియు, వైద్యసహాయము చాలదనయు, కాస్త్రవైద్యుల జెప్పుచున్నారు. పిల్లలకు పాటలేకుండ, దుర్బలసంతానము దుర్బల పుష్కలములు, కురూపత్వము మొదలగున నన్నియు పూర్తిగా కృత్రిమ జీవనమైన నాగరజీవనమందును, భాగ్యవంతుల యందే యుండునుగాని, పల్లెటూరి స్త్రీలయందును, పేదవారియందును బహు తక్కువగా నున్నట్లు చెప్పక తప్పదు. బాల్యవివాహములు అనేక కారణములలో నొక కారణమగు నేగాని అది యొకటే కారణముగాదు. వివాహ మెప్పుడు జరిగినను రజస్వలయై యుక్తవయస్సు రాక పూర్వము గర్భధారణగాదు. రజస్వలయగుట సంతానార్హతను చెల్లును. పశుపక్ష్యదులయందు చెల్ల నీ నియమమే వాటింపబడుచున్నది. మనమ్యులయందు యుక్తవయస్సు రాక పూర్వమే రజస్వలయగుటకు కారణము లున్నవి. అస్వభావికాహారసేవనమేగాక పుట్టినప్పటి నుండియు పెద్దల నోటినుండివచ్చు వివాహసంబంధమైన మాటలు వినుటయు, అటలయందు పిల్లలను బెంచుట, నీళ్ళు పోయుట, పాలిచ్చుట మొదలగు వానినిగూర్చిన అటయు, దుశ్చింతలతో బాల బాలికలచేర అటలాడుటయు చదువుటయు, ఇట్టి నాడీరోగములకును, దుర్బల, ఆనారోగ్య సంతానమునకును కారణములు. పాశ్చాత్య నాగరకతా వ్యామోహములో జన్మకొని, మనదేశ శీతోష్ణసితికిని పాశ్చాత్యదేశముల శీతోష్ణసితికినిగల వ్యత్యాసములైన గమనింపక శీత్రీమాహార, విహారము కలరది ఆరోగ్యమును పూర్తిగ నశింపుచేసుకొని నెయ్యెను కారణముల నెరుగక బాల్యవివాహములనునే దేశాభివృద్ధిమనుచున్నదని వానివిధ మార్తమే దాడివెడలుట అనాలోచితమైనవని. స్త్రీపురుషు లారోగ్యవంతులై, బలవంతులై దీర్ఘాయుర్రాయవంతులై సత్సంతానమునుగని, దేశాభివృద్ధి గాంచవలెనన్న యెడల, స్వాభావికాహారమునకు మరలవలెను. స్వాభావిక జీవనముగావలెను. పశ్చిమదేశ నాగరకత ఆడుగంటి మనదేశ శీతోష్ణసితికుల కనుకూలించి మన పూర్వులచే అనరింపబడిన ఆహారవ్యవహారములను ఇప్పుటి దేశకాలపాత్రల కనుకూలించునట్లు తగు మార్పుల నొనరించి చక్కమ పరిపాలన గావింపవలెను. మన దేశములో పూర్వకాలమునందు పురుషునకు 25 సంవత్సరముల పాత్రయము వచ్చునరకు నిర్బంధ బ్రహ్మచర్య వృత్తి ముండెడిది.

బ్రహ్మసర్వములో నున్నంతకాలము గురువలవాసమును, తోడిబాటరతో విద్యాభ్యాసము, గురుశిష్యాగ్రహణ చేయుటయేతప్ప యితరచింత లేమియు బాలున వుండెడివాడు. బాలికలు వీరి దృష్టిపథమందు పడుటయేలేదు. సంసార సంబంధమైన చింత వీరరుగరు. ఎక్కడకో ఏదోవిధమున జేళ్ళవ నొరకినదానిని భుజించి గురువునే దైవముగా నమ్మి విద్యను పూర్తిపరచుకొనుటయే వీరి పరమావధి. గురువులు పరమయోగ్యులై శిష్యులకు సన్మార్గములను బోధించుటయే గాక తమనడతలు శిష్యుల కొదర్పపాత్రము లగునట్లు నడచుకొనువారుగ నుండెడివారు. విద్యాభ్యాస కాలమునందు శిష్యులకు స్త్రీలనుగూర్చిన చింత మనస్సునందు పుట్టకుండు నట్లు తగుజాగ్రత్త యీ విద్యయందుగలదు గనుకనే పను నాకేండ్లలోపున ఏర్పడు వీర్యము చక్కగా వృద్ధిబొంది చలింపక, విద్యనుపూర్తి పరచుకొని తమ పుట్టినిండ్లకుబోవు సరికి పూర్వార్థాగ్యమునకు సాధన మగుచుండెడిది. ఆపూర్వ వివాహము చేసుకొన్న బాల యుక్తవయస్కులగువరకును ఇతరుడుశ్చింతలులేక తాను నేర్చుకొనిన విద్యకాశలమును ధనవంతులకు జూపి పేరుకీర్తిల సంపాదించి ముందురాగల సంసారపోషణకు తగు ద్రావ్యార్జనమును, లేక ఉద్యోగ సంపాదనకును తగు సాధనముల గూర్చుకొనుటయందే తనదృష్టిసంతను ఉపయోగించుటయేగాని యితరవిషయే చ్చలమ వారిదృష్టి పోయెడిదిగాదు. అట్టివారిచే ఆహుతి వీర్యమై యుండెడిది. స్త్రీలు పరిత్యక్తమృతయై తమతోడి బాలికలతో గలసి ఆడుచు, పాడుచు, విద్యాభ్యాసము జేయుచు జ్ఞానముగల్గినదాది, వివాహము చేసికొనిన పతినే దైవముగా నెంచి, వారినే పేర్పించి, తమ సర్వస్వమును పతియేమనియించి, యుక్తవయస్సు వచ్చుసరికి ఉన్నదని గాని, లేదనిగాని సంసారచింతలేక, ఆ త్రమాముల సంసారమును దిద్దుకొనుచుండ నిర్మలహృదయములతో పతులతో రమించి సత్సంతానము గనుటలో ఆహ్లాదమును న్నుడి! మనది ఉష్ణదేశ మగుటచే సంభోగేచ్ఛ స్త్రీలకును పురుషులకును చిన్నతనమునందే పుట్టును. చిన్నతనము నుండియు పరస్పర స్పృహనాదులచేత మనస్సులయందు బాల్యముననే వికారములు బుట్టును. దానివలన వీర్యమేర్పడు సరికే దానికి చలనము గల్గి చిక్కబడక సీతై యుక్తవయస్సురాకపూర్వమే సంభోగేచ్ఛ జనింపదు. అందువల్ల ఆలోగ్యముచెడి, ఇందియ సౌటనములేక వాణి గల్గు సంతానము బలహీనమును, అర్థాయువుగలదిగను యేర్పడుచున్నది. ఈకారణమును లేకుండజేసి వివాహకాలమును బెంచి, బాల్యవివాహములు మాన్పవలెనని చేయు ప్రయత్నమే శారదా చట్టము. ఈ చట్టమువలన శరీరములను

బాహ్యకృత్యములను నిర్బంధించనగునగాని, మనోవృత్తులను, రహస్యాచరణల నెట్లు నిరోధించగలరో యీ హింపజాలము. దేశోన్నతికి పునాదివేయవలెనన్న విద్యాభ్యాసపద్ధతులను మార్చి పురుషులయందు స్త్రీవాంఛ యుక్తవయస్సు వచ్చునంతకాలము పుట్టకుండునట్లు తగినంత పనిని గల్పించి, బాలురయొక్క కాలము నంతను, పగలును రాత్రియుకూడ, ఒక్కనిమిషమైన వ్యర్థ పుచ్చకుండ, దుస్సహవాసము చేయుటకును దుశ్చింతలకును ఆనకాశము లేకుండ యోగ్యులై నిర్దష్టమైన నడతగల గురువులయెదుట శాస్త్రముల జమవుటయందును, తాము జడవివవాని నాచరణలో బెట్టుటయందును సమర్థములను జేయు పాతకాలము విద్యాక్రమమును ఏర్పాటు జేయవలెను. ఇట్టి యేర్పాట్లచేత పురుషులయొక్క మనస్సంతయు విద్యాభ్యాసమునందుపయోగపడి దుష్టవాంఛలకు పోకుండ వారు వీర్యవంతు లగుదురు.

దేశమునం దంతటను పార్థమిక, మాధ్యమిక ఉత్తమ పాతకాలలుగలవు. వీనియందు నేర్చువిద్య బాటిగా ఉపయోగము కానిదిగా నున్నది. పూర్వపు హిందూదేశపద్ధతి ప్రకారము బాలురకు జ్ఞాపకశక్తి ఆక్రమరలేకుండ జేయుట, ప్రతివిషయమును చిన్నప్పటినుండియు బాలుర వయస్సునకు మీర నేర్చుటచే ఏవిషయమునందును పాండిత్యము లేకపోవుటయు చివరకు విద్యాభ్యాసము మానుకొనుసరికి ఏమియు రాకపోవుటయు తలస్థించుచున్నది. మతవిషయములుగాని దేశభక్తిగాని, వికమత్వమును గూర్చిగాని బోధింపబడకుండుటచే బాలుర కేమియు పనికివచ్చు విద్య అబ్బులలేదు. తల్లిదండ్రులు బాలురవిషయములలో తగు శ్రద్ధదీసికొనకపోవుటచే పిల్లలకు మత సాంప్రదాయములు తెలియకపోవుటయేగాక అన్యమతభక్తుల నేర్చుకొని చెడుపిల్లవాండ్లగుచున్నారు. విద్యాగురువులు నిర్దష్టమైన నడతగలవా రుండవలెననునంగతి విడిచి విద్యనుమాత్రమే తీసికొని ఉద్యోగము లిచ్చుటచే దుర్బుడతగల ఉపాధ్యాయుల ననుసరించి బాలురు దురాభ్యాసముల నేర్చుకొనుచున్నారు. బాలురు యుక్తవయస్సును సమీపించు సమయమునకు తల్లిదండ్రులుగాని, ఉపాధ్యాయులుగాని తగు శ్రద్ధదీసికొని, దుష్టసహవాసము, దుర్బుడతల పాలుగా వుండ మంచిమార్గమందు తాము నడుచుకొనుచు పిల్లలు నడచుకొనునట్లు జూచుట అవసరము. చాలమంది బాలురు వీర్యోత్పత్తి సమయముగు 15 వ యేడు వచ్చుసరికి స్త్రీవాంఛ మనస్సున బెట్టుకొనుటచేతను, ముష్టిమైదునాది దుష్కర్మల చేతను పలుచబడిన వీర్యముగలవా రగుచున్నారు.

తుదకు నేనంత రేచిది పాలెమునందు 1915 సం॥ర
ములోనే ప్రాతఃకాల శిరస్నానము లారంభించి
తినిగాని, మాంస భోజనము, చుట్ట, పొడుము,
తాంబూలము, మున్నగు దుర్వ్యసనములు
మానలేదు. అవి చాల శారవప్రదములనియు,
దేహరోగ్యప్రదంబులనియు, జీర్ణ శక్తికి, విశేష
మగుటకు గూడ నవి చాల సహాయకారులనియు,
నా తలంపు! నా తలంపన నేల? లోకములోని
వ్యసనపరు లెల్లరి తలంపు గావున, నా దురల
వాటుల నెవ్వరును అచ్చట నిరసించి యెరుం
గరు. మరియు వారిలో కొందరు నాకంటె
హెచ్చు వ్యసనములు గల మహనీయు లగుట
వలన వారు నన్నెట్లు పరిహసించుదురు?

చుట్టఁ గాల్చుచో నాకు ప్రాతఃకాలవిశేషము
సాఫీగా నయ్యెడిదిగాదు. అంతేగాని, యప్పటికి
నా కితర బాహ్యబాధ లేమియులేవు. నేనుగూడ
మా యన్నదమ్ములతోఁ గలసి చప్పిడికూడు
కూరలను దినుట కారంభించుటతో మా తల్లి
దండ్రులు, బంధుమిత్రులు, మాకు పూర్తిగా
వెలియైరి. మాకును వారికిని భోజనములు వేరగు
టయే అందుకు కారణము. పైగా అంతటినుంచి
మా యింటికి మత్స్యమాంసాదు లమ్మువారి
రాకడ తగ్గిపోయినది. మా తండ్రిగా రందుకు
కుపితులై, మాతో తగవులాడుట కారంభించిరి.
ప్రతి వ్యవహారములోను మాకు వ్యతిరేకులైరి.
మే మాకారణమును గమనించి, వానితో
“మీరు మత్స్యమాంసాదులు తెప్పించుకొని తిని
నచో, అందుకు మా యాటంక మేమియు నుండ”
దని సామముగాఁ జెప్పితిమి. ఆయన కామాటలు
రుచింపక “మీరుకూడ మాతోబాటు తిన
వలె” ననియు, “రోగము వచ్చినపెద్ద

వాఁడు మానితే మానవచ్చునుగాని చిన్న
వాళ్లకేమి పుట్టుమునిగి యింత బాల్యావస్థలో
మాంసాహారము మానుకోవలసి వచ్చిన”దని
యు, “నల్లమందు, మునలివాడను గావున నది
లేకపోతే నాకు సరిపడ”దనియు, నిశ్చయంగా,
ధంకామీఁద దెబ్బఁగొట్టినట్లు చెప్పిరి.

అప్పట్లో మేము చేపలు మాంసము చప్పిడిగా
తినుటకు వీలులేక మానితిమేగాని నిజముగా
వాని యందున్న దుర్గుణములను గుర్తించి
మానలేదు. కనుక మా కాపదార్థములపై గల
వాంఛ రహితము గాలేదు. ఆ కారణమువలన
మేము తిరిగి 1917 లో మాంసమును పలురీతు
లుగా తిని యందలి నిజతత్వము గ్రహించి అంతటి
నుంచి తీగరణశుద్ధిగా వానిని పరిత్యజించితిమి.
మాతండ్రిగారు మాత్రము జీవితాంతమువరకు
చేపలు తినుట మానలేదు. ఆ సంబంధమగు
కూరలు లేనిపుట ఆయన సర్వసాధారణముగా
భోజనమొనరించెడు వారుగారు. కాయగూర
లలోఁ గూడ చేపలనువేసి వండించుకొని తిను
టలో మా క్షత్రియులు మహా పండితులు.
మాధ్యసమాజములోఁ జేరియున్న క్షత్రియుల
కా తిండి పరమోత్కృష్టమైనది. మాలో నీచు
కూర లమితముగాఁ దినుచుండెడి వార లదృష్ట
వంతులని యెన్నఁబడు మూఢనమ్మకము గూడ
గలదు. అందువలన బంధుమర్యాదల కది విధిగా
యుండు టావశ్యకమైనది. మా గృహమునందవి
లేని కారణమువల్ల బ్రహ్మాండమైన బంధు
ప్రవాహ మాగి కొంత యలజడి తగ్గినది. ఇప్పుడు
మాతో నెంతో యవసరకార్య మున్నఁగాని
మా మేనమామగారైనను మా యింట భోజన
మున కాగరు. మా శిష్యుకోటి కాబాధలేదు.

మెడలో జుడెమును ధరించుకొని మాంసభక్షణ జేయుచున్నచో నవి “జుడెపువోచలుగావు; కుక్కపేగు”లని కొందరు పెద్దలు చెప్పుచుందురు. అట్టి యపవిత్రపుపనికి మారాజులు అగ్రతాంబూలమును స్వీకరించిరి. మరియు మా చిన్నతనములో బ్రాహ్మణులు, కోమల్లు, విశ్వకర్మలు, తేలీలు, మట్టుకే యజ్ఞోపవీత ధారణజేసి మాంసమును మానివేసిరి. ఇప్పుడో! మారాజులతో బాటు మాంసము, చేపలు తెగదించుచు దేవాంగులు, సాలీలు, కాపులు, కమ్మవారు, రెడ్లు, మరకాళ్ళు, గొల్లలు, మాలలు కూడ కొందరావరమదరిద్రపు పనికి పూనుకున్నారు. పైగా విశాఖపట్నం జిల్లాలో, విశ్వబ్రాహ్మణులకు, గంజాంజిల్లా పైన ఉత్తరాదిని కోమటి బ్రాహ్మణులకు, మాంసనిషేధన మనలేలేదు. కలకత్తా బ్రాహ్మణాహూటలులో మాంసమును వడ్డించుట నే నెరుంగుదును. “హింసజేసి మాంసమును భక్షించుచు మా క్షత్రియులవలె జుడెములు వేసుకొనుటకంటె మహాపాపకార్యమింకొకటి లేదని మేము మనోవాక్యాయకర్మభిసమ్ముచున్నాము. కావున మాంసభక్షకులెల్లరు యింతటినుంచి మావలె మాంసమును వర్జించి జీవహింసమాని నిరోధిస్తే చరించవలెనని కోరుచు నింతటితో సీసంగతి విరమించుచున్నాను.

౮ వ స్తు ప రీ క్ష

జలచికిత్స ప్రారంభించిన తదుపరి మా యన్నదమ్మలము ముగ్గురమున్న కొంతకాలము ఉడికించిన చప్పడికూరలతో అన్నమునుచేర్చి తింటిమి. సందర్భమునుబట్టి ఫలములుగూడ వాడుచుండెడి వారము, జలచికిత్సతో నాలుగైదు సంవత్సరములు గడచినమీఁద దినమున కైదారు సార్లు ఆహారము పుచ్చుకొనినగాని ఆకలి మమ్ము

నిలువ నిచ్చెడిదికాదు. ఫలాదు లమితముగా ధనమున్నగాని నమకూడవనిదలంచి ప్రజలకుచితముగా నౌషధవైద్యముజేయుచు వారు సంతసించి యొసంగు గుమ్మడి, ఆనప, బీర, పొట్ల, దోస, కొబ్బరి, పుచ్చ, వెలగ, నారింజ, నిమ్మ, అరటి, సిరగడం, పెండలం మున్నగు ఫలమూలములు; గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, ములగకూర, చిలకతోటకూర, ఎలక చెవికూర, పెరుగుతోటకూర, గంగపాయిలకూర, అటుకుమామిడికూర, ముల్లతోటకూర, బలుసుకూర, గొబ్బికూర, పుచ్చింతకూర, తెలగపిండికూర, తూటికూర, చెంచలికూర, సిరికూర, గలిజేరుకూర, అక్షరాల క్రోటన్నకూర, యిసుకదాసరికూర, చాదరాసికూర, లేత చింతకూర మున్నగు శాకములు సంతోషముగా స్వీకరించి వానిని ఉడుకఁబెట్టించుకొని ఆత్రిము తీరువరకు కడుపునిండుగా కూరికూరి యెక్కించి, కాలక్షేపము జేయుచుంటిమి.

మేము దగ్ధపదార్థములు భక్షించు దినములలో మొదటిసంవత్సరము ప్రతిదినమును అన్న మొకభాగము, ఉడికించినకూరలు మూడుభాగములు; రెండవ సంవత్సరములో అన్నము వినర్జించి ప్రత్యేకము ఉడికించిన కూరలతో ఫలములు; మూడవయేట మూడుపాళ్లు పండ్లు ఒకపాలు ఉడుకఁబెట్టిన కాయగూరలు; నాలుగవయేట దగ్ధపదార్థభక్షణ పూర్తిగా పరిత్యజించి, కేవలము కందమూలఫలాదులు భక్షించితిమి. తదుపరి యేవిధమగు సంకరమును తిండియందు జరుగలేదు. క్రమముగా 1922 సం॥ రములో ఏకభుక్తారంభముజేసితిమి. అంతటినుంచి ప్రత్యేకముగా బీర, పొట్ల, గుమ్మడి, ఆనప, అరటి, కొబ్బరి, పెసలు, శనగలు, లేత మొక్కజొన్న

పొత్తులు, పంపరపన, నారింజ, వెలగ, మామిడి, జామ మున్నగు తాజా ఫలశాకములను దినుచు జీవయాత్ర సౌఖ్యముగా సాగించుచుంటిమి. ఇట్లాడీక్ష మూడునందత్సరములు నెరవగలిగితిమి. మొత్తముమీద మేము మాజీవితములో పదిసం॥ రములు వస్తుపరీక్షకై వినియోగించి పెక్కువిధ కష్టసుఖములనుభవించి యుంటిమి.

1917 సం॥ రం నాటికే మేము మాంసము, అన్నము మానివేసితిమని మా చుట్టుపట్ల గ్రామాదులలో బాగుగా ప్రచురణమైనది. కాని వానిని పరీక్షించ వలయుననెడి వెర్రి మా యంతరంగమును బట్టి సీడించుట మాననందున మాంసము తినడలించి యొకయుక్తి పన్నితిమి. పోలవరపురాజులు గ్రామ దేవతాలయ నిర్మాణమునకై ప్రయత్నించి యూరువెలుపల యొక్కచోట సుముహూర్తమున పునాదిత్రవ్వటకు నిశ్చయించినట్లు మాకు తెలిసినది. అచ్చట వారొకప్రాణిని బలి నివ్వ నంకల్పించినట్లుకూడ విని వెంటనే మేముక బలిసిన కోడిపెట్టను కొని తెప్పించి దానిని అన్మువారిగుడికి పునాదిత్రవ్వనమయమున బలి నిప్పించి, మాయింటికిఁ దెప్పించితిమి. తదుపరి దాని యీశలుపీఠుట, చర్మదహన మొనరించుట, శవస్నానముఁ జేయించుట, గుండ్రలు బద్దలు జేయుట, పేగులు వెలుపలికి తీసి పారవేయుట, అవయవవిచ్ఛేదన మొనర్చుటఁ జీర్ణకోశమునందలి మలములను వెడలించుట, మున్నగు ఘోరవ్రసర్వనమును కండ్లారగాంచి వెనుక తినియున్న వ్యామోహమువలన దయాశూన్యులమై మహాభాదులుచేర్పించి, షడ్రీసోపేతముగా వంటఁజేయించి, అన్నముతో కడుపులు పిక్కిటిల్లునట్లు తినివేసితిమి. మా తల్లిదండ్రుల కా కూర కొద్దిగా మిగిలితిమి.

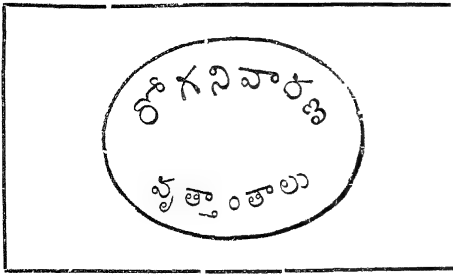
మా వదినెగారు చిన్నతనమునుంచియు మాంసభోజనమనిన స్వతస్సిద్ధముగా, నేవగించుకొను స్వభావముగల దగుటచే నామె కాకూర చిక్కక పోయినను విచారము నందలేదు. మానిర్బంధము వల్ల నామె మాంసము, చేపలు వంటఁజేయుట, తినుట తప్పదాయెను. నీచకూరఁదప్ప యితర కూర యింటియందు వండుకొననవ్వు జేమి చేయవలయును? తిని తీరవలయునుగదా! పైగా శ్రోత్రకోడలు! స్వాతంత్ర్యరహితము! బాల్యము! అందు వల్ల నామెయెంత యనవ్యమైన పనియైనను మాతల్లి యాజ్ఞాసారము నెరవేర్చి తీరవలసినదే! మాయింట ఆ కట్టుబాటు జరిగిపోవలసినదే! మే మావేళ సాయంత్రము నాలుగుగంటలవేళకే భోజనమునకు తయారైతిమి. మాంసభోజన మానాడు బహు సంతోషముగా చేసి ముగించితిమి. నిజముగా ప్రపంచమునందుగల వస్తువులన్నిటికంటె మాంసమే మహాద్రవిగల పదార్థమని చెప్పక తప్పదు. దాని రుచి మరిచేసికొని లేదు. మేము చప్పిడితిండిలో ప్రవేశింపక పూర్వము మాంస మనేకరీతుల తయారుజేయించి తినియున్న హేతువువలన నది నోటఁబెట్టిన తరువాత మా మనస్సు పరవశమై పోయినది. పైగా నోరు చప్పిడితిండ్లతో ముక్కువాసనలేని కాయ గూరలతో కాయగాచి యున్నది కూడాను; అప్పట్లో మేము విధిలేక మాంసమును మాని తిమేగాని జితేంద్రియులమై మానలేదు. చావలేక చప్పిడి ప్రారంభించితిమిగాని, దానియందలి మహామహిమ గుర్తించి ఉపహ్న మున్నగు రసవర్గములను తృణించియుండలేదు. ఎంతకాలము నుండియో సాత్త్వికాహార మొనరించుచు, “ఆరోగ్య దిగ్దర్శని” యను మహాగ్రంథమును రచించి లోకమున కొనంగిన త్యాగమూర్తి యగు గాంధీమహాత్ముడు నైతము “లవణ

నందుఁ" డను నొక మూఢసన్యాసి వాక్యములు నమ్మి యుప్పునీళ్లను దాగివెను గదా? అంత ధీరుడే యుప్పుమంచినది యెప్పుకొని, దాని కొఱకై సత్యాగ్రహమారంభించి, ఉప్పుపన్ను తగ్గించుటవల్ల జనులెల్ల చౌకగా ఉప్పువాడుకో వచ్చునని నేటికేనిగూడ విడువక కృషిజేయు చుండగా నీక సర్వవ్యవసములకు దాసానుదాసు లమై, దరిదుర్లమై, హూణవిద్యా విహీనులమై, పల్లెటూరి వాండ్రమై, మూఢులమై యున్న మే మెట్లు ఉప్పులోని తప్పు నప్పుడు గమనింపగలు గుదుము? మహాత్మునికి ఉప్పునీళ్లు ద్రావనిచ్చిన లవణానందస్వామి కొలది దినములలోనే ఉప్పు తెగమింగుట వలనను, దానిని నీళ్ళలోఁ గలిపి ముక్కులలోని కెక్కించుకొనుటవలనను, పవిత్ర మగు రక్తమును, మెదడును పాడుకొనుకొని, భౌతిక దేహము నిచ్చట విడిచిపెట్టి, యకస్మాత్తుగా మృత్యువునద్దనుంచి ఉప్పును గూర్చి యుపన్యాసించుటకు గాను ఆహ్వానము వచ్చుటచే తత్తణ మిలోకమునుంచి బయలుదేరి పర లోకమున కేగెను. ఆయనగారికి ఉప్పుజేసిన మహాకోపకారమే యది. లేనిచో నింత త్వరగా నా ప్రయాణము కొనసాగి యుండకుండెడిదని మా యభిప్రాయము.

మేము చాలకాలమునుంచి యుప్పు కారములు తగులని చప్పిడిపదార్థములే తినుచున్న హేతువు వలన కోశములు కొంతవరకు పరిశుద్ధములై యుండెను. అట్టి కోశములలో నీ దారుణపదార్థ మగు మాంసపుకూరపడిన యొక ర్ఘమునేప టికి యొకవిధముగు తాప మారంభమై, భరింప శక్యముగాని ప్రేణువులు, విదాహము, నిద్ర బట్టక, కండ్లు, కాళ్ళు, చేతులు, గుండెలు, కంఠము, మూత్రమార్గము మండిపోవుట సంభ వమై పాణిము పోవునేమో యను సంతటి

యాందోళన గలిగినది. వెంటనే మేము చెఱువు లోనికేగి, శిరస్సానముజేసి పైగా రెండు గంటలు కటిన్నాన మాచరించితిమి. అందువలన పైతాపము కొంతవరకు శాంతించినది గాని లోపలిమంటలు తగ్గలేదు. ఎట్లనో తెల్లవారి నది. అప్పుడు 15 మూరల గుడ్డతో ధౌత్యజేసి అన్నాశయమున కంటిన మాంసము మున్నగు వానికెటలును, కొంతవరకు తీసివేయ గలిగితిమి. అందువలన పులిప్రేణువు లాగిపోయినవి. కాని క్రిందిప్రేగు లుబ్బి యసహ్యమగు నపానవాయు సంచార మారంభించినది. ఆ దినముతో బుద్ధి దెచ్చుకొని మాంసపు భోజనమునకు స్వస్థి జెప్పి తిమి. కాని పరీక్షకొఱకై మరియొకసారి పచ్చి మాంసమును గూడ తినిచూడ నెంచితిమి. అది కంటికి ముక్కుకుగూడ హితవై నది గానందున, నోటబెట్టజాలక, దానిని మానవాహారముగా భావించుట తగదనుకొని, మన మీ జన్మములో మాంసమును తినుటయేగాదు చేతితో తాకనైన తాకగూడదని త్రికరణశుద్ధిగా నిశ్చయించు కొంటిమి.

తదుపరి కొన్ని దినములు తాళి బజారులో నొక యరవిత ఉప్పుచేపముక్కు 1 పిశ పంకాయలు తెప్పించి మా తల్లిగారిచేతికిచ్చి వంటజేయించి తిమి. ఆమె మా యందలి ప్రేమతో ఎంత కాలమునకో, బిడ్డలు కోరి తెప్పించుకొనిరని జాలిఁగొని, బాగుగా వండిపెట్టవలయుననిదలంచి ఆ రెండు పన్నువులు కలిపి ఒక్క కూరగానే వండివేసినది. 1 పిశపంకాయలలో ½ పంపు ఉప్పు చేపముక్కు వేసినచో తినువారికి చాలబాగుగా రుచించును. కాని మాతల్లి యట్లానర్పలేదు. కేవలము చప్పిడితిను మా కాపుట దానిని తిన వలయుననెడి యొక వికారోద్యోగము గలిగినది.



నా క్షయవ్యాధి నివారణమైనది

నేను 5, 6 సంవత్సరములనుండి తెల్ల కుసుమ వ్యాధితోను, క్షయదగ్ధుతోను బాధపడుచుంటిని. నా శక్తికొలది వివిధావధములను నేవించితిని. అందువల్ల ప్రయోజనము లేకపోగా నాస్థి దుస్థితిగా మారిసది. ఈవిధముగా బాధపడుచు జీవితమందు నాశలేక నిస్పృహ చెంది యుండిగా గుంటూరుజిల్లా శేషలైతాలూకా మునులతోట యందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సా లయమునుగూర్చి వివర తటస్థించినది. వెంటనే బయలుదేరి యాచికిత్సాలయ స్థాపకలగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిని. వారు నాముఖమును చూచి సావ్యాధి లక్షణము లన్నియుచెప్పి నా కాశ్చర్యమును కలిగించిరి. అంత నేనీవిధముగా చికిత్స ప్రారంభించితిని. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము, స్నానానంతరము దేహశక్తి ననుసరించి నడకపరిశ్రమ. పదిగంటలకు చప్పిడిభోజనము. మధ్యాహ్నము కాళ్ళకు యెరుపు, యెరురోమ్మలకు పూదా, తలక నీలిరంగద్దముల సమర్పిత ఆదిత్యపేటికా స్నానము. సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటి స్నానము. తదుపరి ఫలాహారము చేయుచుండెడి దానను.

ఈ విధముగా మూడుమాసములు గడిచిన తదుపరి, సునాయాసముగా 21 రోజులు నే విధముగా నాహారములేకుండా ప్రవవాస చికిత్సచేసి

తిని. తదుపరి పథ్యము పుచ్చుకొని యిప్పుడు మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. ఇదివరకు కూర్చున్న లేవ లేక, లేచిన మరల కూర్చుండ లేకయుండి ఒక ఫర్లాంగు దూరమైనను నడచుటకు శక్తిలేకట్టి నేనిప్పుడు, 5, 6 మైళ్ళు సునాయాసముగా నడువ గలుగు చున్నాను. ఇదివరకు రక్తము లేక క్షీణించి పోయిన దానికీప్పుడు నూతన రక్తముబట్టి దేహమున కొకవిధమగు పసిమిరంగు కలిగినది. నాచుగ్గత లన్నియు సంపూర్ణముగా పోయి నే నొకనూతన జన్మనైతితిని. ఇప్పటి నాస్థి నాకే చాలా ఆశ్చర్యమును, సంతోషమును కలిగించుచున్నది.

ఇప్పుడు ప్రజలందరు మందుల వ్యామోహములో పడి డాక్టర్ల మాటలనమ్మి వేలకు వేలు ధనము వ్యయపరచుచు వారియిల్లు ఒళ్లు గుల్ల చేసికొనుచున్నారు. ఈ డాక్టర్లు వ్యాధులను నిర్మూలము చేయలేకపై లక్షణములను మాత్రము తాత్కాలికముగా నణచి వేయుచున్నారు. బోషధములు నేవించునప్పుడు మాత్రము. వ్యాధులు శమించునట్లుండి అసలు మూలము తొలగనందున యింటికి రావడముతోడనే మరల విజృంభించు చున్నవి.

ఇందుల కొక నిదర్శనము చెప్పెదను. కాన సావకాశముగా గ్రహించుడు. ఇచ్చట నొకమురుగు గుంట కల దనుకొనుడు. అందలి దుర్గంధము వల్ల పురుగులు పుట్టుచున్నవికదా! అందులకుగాను ఫెనాయిల్ జల్లిన తాత్కాలికముగా నా క్రిము లన్నియు చనిపోవును. కాని ఆదుర్గంధమునకు మూలకారణమగు కుళ్లు నటచుండి తొలగించక మన మెన్నిమారులు ఫెనాయిల్ జల్లినను మరల నూతనమగు పురుగులు పుట్టుచునే యుండును కదా! పురుగులు పుట్టుటకు మూలకారణమగు నా కుళ్లుతొలగించి నాప్రదేశము శుభ్రీకరచిన

యిక పురుగు లెన్నటికి పుట్టవుకదా ! అప్పుడు మనకు ఫైనాన్సల్ తో నేమిపని వుండును?

ఆ విధముగానే యీ డాక్టర్లందరు వ్యాధుల యొక్క మూలకారణమును తొలగింపలేక వాటి లక్షణములగు పై కారణములను మాత్రము వారెయొక్క బోషధములు, ఇంజక్షన్లు, ఆపరేషన్లు మొదలగునవి సహాయముతో అణచి వేయచున్నారు. ఇంజక్షన్లు పొడచుటలోను, ఆపరేషన్లు చేయుటలోను నొక్కొకప్పుడు నిండు పాణిములను నులుపుగా తీయచున్నారు. కాన అనారోగ్యముతో బాధపడు నా సోదర సోదరి మణులందరు వ్యాధియొక్క మూలకారణము తొలగించునట్టి యీ ప్రకృతిచికిత్సను పొంది నా వలె సుఖించవలెనని మనఃపూర్వకముగా హెచ్చరించుచున్నాను.

ఇతర వైద్యవిధానములచే నివారణ కావని వదలి వేయబడు క్షయ, ఉబ్బనము, కుష్ఠ, బొల్లి, మూర్చలు, పిచ్చి, బోడకాళ్లు మరియు సుఖ వ్యాధులన్నియు నీ ప్రకృతివైద్యమువల్ల సులువుగా నివారణ కాగలవు. మరియు నిది బీదలకు కూడ నందుబాటునందున్న చికిత్స. నే నిక్కడ చికిత్స పొందుచుండగా సుమారు 20 మంది వివిధమగు దీర్ఘవ్యాధులచే పీడింపబడువారు నీ ప్రకృతిచికిత్సపొంది మరల ఆరోగ్యభాగ్యమును గాంచి సుఖముగా వారియిండ్లకు వెళ్లిరి.

ఈ నాచరిత్రవిన్న వ్యాధిగ్రస్తులగు నాసోదర సోదరిమణులందరు వ్యయప్రయోనలకు కారణమగు మందువైద్యమును విడనాడి ఆరోగ్య భాగ్యము నొసగి నూతన మానవులుగా తయారు జేయు నీ ప్రకృతిమాతను నేవించి ధన్యులుకండు.

మద్దినేని సరస్వతమ్మ, కొవ్వలి.

దురదలు — దర్దుర్లు

చందూరి శేషగిరి, తణుకు.

శ్రీ—22 సంవత్సరముల వయస్సు.

నాకు 1936 సంవత్సరం జూలై నెలలో దురదలు దద్దుర్లు ఎక్కడ గోకతే అక్కడ పుండ్లు పడుట, అన్నహితవు లేకపోవుట, శరీరము వాచుచుండుట, ఒకప్పుడు ఈ మచ్చలు శరీరమందు కనపడకుండా పోవుట, దాహము యెక్కువగా నుండుట, ఈ గుణములు బయలుదేరగా అల్లోపతి వైద్యము ఆయుర్వేద వైద్యము హోమోపతి వైద్యము సుమారు ఆరుమాసములు చేయించి చూడగా ఏమియుగుణము కనపించలేదు.

తరువాత కడలి కాపురస్థుని కాసీభట్ట శీతారామయ్యగారి నలహతో తొట్టివైద్యము ప్రారంభముచేసి వారమునకు రెండుసార్లు ఆవిరట్టుట దినమునకు 15 నిముషములు పరిమితిగల రెండు కటిన్నానములు, ఒక లింగన్నానము, మధ్య మధ్య వారమునకు అరటి ఆకులు కప్పగొని రెండు ఆతపన్నానములున్నూ చేయుచు వ్రీతి దినమున్నూ వేడినీళ్ళతో ఒకసారిన్నీ చప్పిటితో ఒకసారిన్నీ ఎసిమా చేయుచు మొదటిపదిహేను రోజులు నారింజ రసమున్నూ తరువాత ఐదు మాసముల పదిహేను రోజులవరకు బొప్పాయి దోస, కొబ్బరిబొండుములలోని నీరు గోధుమలు పెనలు నానబెట్టినవిన్ని తీసుచు తొట్టిన్నానము చేయగా ఆరు మాసములగుసరికి పైబాధలన్నియు తగినవి. తొట్టిన్నానము మానివేసి దరిమిలాను దంపుడు బియ్యపు అన్నము చప్పిడి కూరలు, మజ్జిగ, పండ్లు రెండుపూటలు తీసుట మొదలిడి ఇప్పటివరకు ఆ ఆహారమునే వాడుచున్నాను. ఏవిధమైన చికిత్సలున్నూ చేయుటలేదు. పైన వ్రాసిన బాధలుగాని మరియొక బాధలుగాని తేక సరిగా మలవిమోచన మగుచున్నది.



శ్లేష్మ దోషము



౧. శ్లేష్మదోషము యొక్క నామము - ఉత్పత్తి
“శ్లిష్మతీతి శ్లేష్మ” అను ఉత్పత్తినిబట్టి సంధులు
మున్నగువానియందు అంటిపట్టుకొను స్వభావము
గల జలభూత సంబంధముగు ధాతువు శ్లేష్మము.
దీని కే కఫమున వ్యవహారనామము గలదు.

౨. శ్లేష్మ స్వరూపము

‘శ్లేష్మ స్సౌమ్యః’ అను మాత్రమును బట్టి
శ్లేష్మము సోమాత్మక మైనది. సోమ శబ్దము
చంద్రునకు జెల్లును. చంద్రుడు అధిదైవతముగా
నండు జలభూతము మనుజు శరీరముననుండు
శ్లేష్మమే; అందుచే శ్లేష్మము జలభూత స్వరూప
మైనదని గ్రహింపవలసియుండును. శ్లేష్మము
జలభూత స్వరూపమైన దగుటచే పృథులమునకు
దృష్టినిచ్చు చంద్రదేవత సౌమ్యధాతువును
విసర్గ మొనర్చి లోకయాత్రను నడుపుచుండునట్లు
మనుష్యదేహముననుండుసోమాత్మకమగుకఫము
మనుష్యదేహమునకు సౌమ్య ధాతువును
కలుగజేసి దేహయాత్రను జరుపుటకు అర్హమై
యుండునని మనము గ్రహించవలయును. ఎట్లన
చంద్రస్వరూపముగు జలము పృథివ్యాది పంచ
భూతములలో నొకటియై యున్నది. పృథుల
మందలి సమస్త పదార్థములు సూర్యభగవానుని
తేజోసంబంధముగువేడిమిచే పక్వములై వాయువు
యొక్కసంచలనముచేతను క్రియ యేర్పడి
సస్త్యంతరముగ పరిణామము నొందుటకు చంద్ర
దేవాత్మకమగుజలభూత మావశ్యకమైయున్నది.
సమస్త జీవులకును వృక్షలతా ద్యోవధులకును
చంద్రస్వరూపమగుజలమువలననే ఆవ్యాయనము
తుష్టి, పుష్టి మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. పృథుల

అయశ్వేదాచార్య, యోగవిద్వాన్
భాగవతుల రామమూర్తికాస్మిగారు

చములో జలము లేకయుండి కేవలము వాయు
వును, వేడిమియును మాత్రమే యున్నయెడల
పృథులచుంతయు నెండి, బిగిసి జీవులును, వృక్ష
లతాదులును, యెట్టిపరిణామమును బొందకయే
చెడిపోవును. సమస్త జీవులకును ముందుగా
చంద్రదేవతాత్మకమగు జలముచే విత్తనములు
నానిన పిమ్మటనే సూర్య దేవతాత్మకమగు
వేడిమిచేతను ప్రాణదేవతాత్మకమగు వాయువు
చేతను, పక్వములై యుబ్బి మొలకలుగా మారు
చున్నవి. అట్టి మొలకలకు జలమును, వేడిమియు,
గాలియు, సమానపరిమితిగా ఉచితరీతిని లభించి
నపుడే ఆ మొలకలు క్రమముగ నాకులు, శాఖలు
మొదలగువానినిధరించి యేజాతి మొలక లాజాతి
యోవధి, లతాగుల్మ వృక్షాదులుగా పరిణామ
మును బొందుచుండును. ఇట్లే జీవుల శరీరమం
దుండు సూర్యతేజస్వరూపమగు జఠరాగ్నియు
ప్రాణవాయుస్వరూపమగు వాతమును చంద్ర
దేవతాస్వరూపమగు శ్లేష్మమును సమస్తజీవులకు
పోషణమును ఆవ్యాయనమును తుష్టిని యిచ్చి
పరిణామమును బొందింపుచున్నది.

ఈశ్లేష్మధాతువు మనుజుశరీరమున లోపించినచో
మనుజుశరీరముననుండు అంగప్రత్యంగములు బిగిసి
ఆరిపోయి పైవృక్షలతాదుల వలెనే శరీరమునకు
కీడు వాటిల్లును. కావున స్థావర జంగమ అండజ
జరాయుజములనంబరగు సమస్త ప్రాణులకును
కావలసిన యాహారపదార్థములు, ముఖ్యముగా
వాయుగ్నిజలముల వలననే పక్వములై యాహార
ముగా మారి యుపయోగింప బడుచున్నవి.

ఇచ్చటమనకు తేలినవిషయ మేమన పంచభూత
సంబంధము లగు అగ్ని వాయు జలములకును
బాహ్యముననున్న సూర్య వాయు చంద్రులకును

మనుజుల అంతరమందున్న జతరాగ్నికిని ప్రాణ వాయు శ్లేష్మములకును అన్యోన్యసంబంధము గలదని గ్రహించక తప్పుదు. ఎట్లన బాహ్య ప్రపంచమున నున్న జలమే మానవ శరీరమున శ్లేష్మాంతరగతమై యున్నది. ఈ శ్లేష్మమును నది మనము చూచుచుండు తెల్లని జిగురువంటి పదార్థముగాదు. అట్టి శ్లేష్మము మనుజులు భుజించు ఆహారపదార్థములను వాయుభూతముచే నామాశయమున జీర్ణబడి పిమ్మట పాచక పిత్తముచే పక్వమగుటకు ముందు జల ధాతువగు కఫము వాయు సహాయముచే దానిని ముద్దయగునట్లు జేసి ద్రవమును గలిగించు శక్తిగల దగుటయే గాక పాచకపిత్తమును తోడుగా జేసి కొని రసధాతువును పక్వమొనర్చి రసాది సప్త ధాతువులుగా బరిణామము నొందించుచుండుటకు గూడ ముఖ్యపయోగము. అట్టి పరిణామమున కంతకును జలధాతువైన కఫ సమ్మేళనము వలననే జరుగుచుండును. మఱియు జీర్ణాద్యాయమునకు మధురాది షడ్గ్రహములను దెలిపి నేత్రేంద్రియమునకు దృష్టిని కలిగించి కీళ్ళయొక్క సంధిబంధములకు బలుత్వము గలిగించి దేహమును స్థిరముగ నుండునట్లు చేయుచున్నది.

మనుజు శరీరమునగాని యితర జీవశరీరములయందు గాని కఫధాతువు లోపించి కేవలము పిత్తసంబంధమగు జతరాగ్నియు ప్రాణవాయు సంబంధమగు వాతమును మాత్రమే యుండిన యెడల అంగప్రత్యంగములు సర్వధాతువులును, ఆరిపోయి శరీరములు కదల్చుటకు వీలులేక పడి పోవును. ఎట్లన నారుపోసినవారు నీరుపోసిపెంచని నాడు నారు యెండచేతను వాయువుచేతను యిగుర్చుకొనిపోయి కృశించి ఎండి పడి పోవునట్లు మనుజుశరీరములుకూడ శ్లేష్మధాతువు లోపించిన పై నుదహరించిన నారువలెనగునని

గ్రహించవలెను. ఈ కఫధాతువు మనుజు శరీరమునకు కావలసినంత సరిమితిగా నుండునపుడు నీరు పోసి పెంచిన నారు, చక్కగా నెడిగి నానాటికి పత్తిములతోను శాఖలతోను వృద్ధియై ఫలవంతము లగుచున్నట్లు శరీరమున సర్వాంగప్రత్యంగములు వృద్ధియు, తుష్టియు, పుష్టియు, చల్లదనము, మార్దవము, నునుపు, స్థైర్యము, బలము, తేజస్సు వీనిని గలుగజేయుటయే గాక ధర్మార్థకామమోక్షములను సంపాదించుటకు మనుష్యులను తయారుచేయును. కావున మనము భుజించు అన్నపానీయములను పక్వమగుటకును పక్షమైన యాహారమును రసాదిధాతువులుగా మారుటకును జలధాతువగు కఫమును శరీరమున కావశ్యకమై యున్నదని మనము ముఖ్యముగా గ్రహించవలసి యున్నది.

3. శ్లేష్మధాతువుయొక్క నివృత్తి అనగా సిద్ధి : శ్లేష్మము అపభూతమగు జలముయొక్కయు పృథివీభూతమగు ఘనపదార్థముయొక్కయు సంబంధముగలిగి సిద్ధమగుచున్నది. అట్లగుటచే శ్లేష్మ ధాతువునందుండెడి మూలద్రవ్యములు, జలము భూమి యను భూతములై యున్నవని గ్రహింపదగియున్నది. శ్లేష్మమున పృథివీభూత సంబంధముకూడ చేరియున్నను, జలభూతభాగము లత్యధికమై యుండుటచే సౌమ్యమగుటకు అభ్యంతరముండదు. ఇట్లు శ్లేష్మమునకు సంబంధించిన, భూతములు చెప్పబడుటచే ద్రవ్యములకు కారణములగు భూతములనుబట్టి ఆయా ద్రవ్యములకు శ్లేష్మముతో కలిగియుండదగిన సంబంధమును గుర్తించుటకు సాధనము కాగలదు.

4. శ్లేష్మముయొక్క యుత్పత్తి రసధాతువు, పిత్త తేజముచే పక్వమై రక్తధాతువుగా పరిణామమునుబొందినపుడు కలిగెడు మలమే

కఫముని యెరుంగునది. ఇది పృథివీజలభూత భాగములు కలిగినదైయుండును. ఇట్లు రస ధాతువునుండి పుట్టిన కఫము శ్లేష్మాశయమునకు చేరి, అచటనుండెడికఫముతో చేరి, దానికి పోష కమైయుండును. ఇట్లు శ్లేష్మాశయమున జేరినకఫ మంతయు, కఫవహములగు 'సిరా' ధమనులద్వార మున శరీరమున వ్యాపించి తన కృత్యములను నిర్వర్తించు చుండును.

౫. శ్లేష్మ లక్షణము

జిడ్డు, చలువ, తెలుపు, బరువు, మధురము, మన్ను యొక్క వాసనస్వభావముకలిగియుండుట అనునివి శ్లేష్మముయొక్క స్వాభావికలక్షణములు. అనగా శ్లేష్మముయొక్క నిష్పత్తికి కారణములై యుం డును. భూతాదులయొక్క సంబంధమునుబట్టి స్వా భావికముగ అందు ఏర్పడియుండు గుణములుగ గ్రహింపబడవలయునని భావము. మరియు శ్లేష్మమునకు అవిదగ్ధావస్థయందు మధుర రస మును, విదగ్ధావస్థయందు లవణ రసమును గలుగుననియు, అనగా శ్లేష్మము విదగ్ధమై వికృతిజెందియుండునపుడు లవణ రసమును, శ్లేష్మము అవిదగ్ధమై స్వాభావిక స్థితియందుండు నపుడుమధురరసమును గలిగియుండుననిభావము. దీనికి తక్కిన గుణములతోపాటు తమోగుణము గలిగియుండును. అందుచే శ్లేష్మము తమోగుణ స్వరూపమైనదిగా గ్రహించవలయును.

౬. శ్లేష్మధాతువుయొక్క స్వభావము

శ్లేష్మముశరీరమునకు ప్రైర్యాదిగుణములును కలు గజేసి కాపాడుచుండును. వానిలో స్థైర్యమనగా నిలకడ. కఫము స్నిగ్ధగురుగుణములు కలదగుటచే నాడులు మొదలగు వానియందు చలనగుణము కలిగిన, వాతమును చేరనీయక ఆపుటచే వాని

యందలి నిలకడను కలుగజేయుచుండును. స్నేహ మనగా జిడ్డు. శరీరము ఆగిపోయి పగిలిపోకుండు నట్లు స్నేహగుణముచే శరీరమును కాపాడును. కీళ్ళయందు స్నిగ్ధత్వమును కలిగించి అవి బాగుగ కట్టబడి యుండునట్లుచేసి కీళ్ళను మన యిష్ట ప్రకారము ముడుచుటకును చాచుటకును నడ చుటకును పరుగెత్తుటకును వీలగునట్లుచేయును. శ్లేష్మము సౌమ్యగుణమగుటచే సోమాత్మకమగు శుక్రమునుబాగుగానుంచి వృషత్వమును కలుగ జేయును. వృషత్వ మనగా వీర్యబలము. దేహము నకు బలమును బుద్ధికి దారుఢ్యమును కలుగ జేయుటచే యెట్టి కారణములయందైన తొందర పడనీయక ఓర్పుతోనుండు శక్తిని కలుగ జేయును. మనస్సునకు నిలకడను కలుగజేసి ప్రతి విషయమునను పొరబడనీయక లోలత్వ మునుతగ్గించి స్థిరముగా నుండునట్లుచేయును.

పైనుగుణములను కలిగించి శరీరమును కాపాడు టకు కఫమునకు స్వాభావికధర్మమై యున్నది. మరియు కీళ్ళయందు సంధులవలె అంటిపట్టి యుండి వానికి దృఢత్వమును పనిచేయుటయుండు సౌకర్యమును కలుగజేయుటయు శరీరమునకు జిడ్డును కల్పించి శరీరము మృదువుగను కోమల ముగ నుండునట్లు చేయుటయు శరీరమునకు గాయములు పుండ్లు మొదలగునవి కలిగినపుడు వానిని ఆర్పి మానునట్లు చేయుటయు నాడుల యందు తా నుండవలసినచోట్ల చేరి నిండియుండి వాతము మొదలయినవి చేరుటకు అవకాశము లేకుండ నింపియుంచుటయు శరీరావయవములకు బలమును స్థిరత్వమును కలిగించుటయు అను నిట్టి ఉదకసంబంధములగు పనులను నిర్వర్తింపుచు శరీరమున అయిదు ప్రదేశములు స్థానముగా చేసుకొని అయిదు భాగములుగ విడిపడి తన

కృత్యములను నిర్వర్తింపుచు శరీరమును కాపాడుచుండుటచే గాక శరీరమునందుండు సంఘలు సంధిబంధములు మొదలగునవి దృఢముగ నుండునట్లు చేయుటయు వదులగుటయు శరీరమందలి కండరములు వేళ్ళు యెముకలు మొదలగునవి పుష్టిగలిగి బలిష్ఠమైయుండుటయు చిక్కిపోయి బలహీనములుగ నుండుటయు బుద్ధి, మేదస్సు, మనస్సు మొదలగువానికి సైర్యమును దారుఢ్యమునుచెంది చురుకుగా బాగుగ పనిచేయుచునుత్సాహము కలిగియుండుటయు, పాటుమాలికగ యుండుటయు, తెలివి కలిగి యుండుటయు, తెలివిశక్తివగా నుండుటయు, ఆలోచన కలిగి యుండుటయు, మందకొడిగా నుండుటయు, శుక్రపటుత్వము గలిగి వృషత్వ మేర్పడి యుండుటయు, శుక్రబలము తగ్గి పుంసత్వము తగ్గియుండుటయు, అను నీ శుభాశుభ రూపములగు ద్వంద్వములు కఫము యొక్క స్వభావమును బట్టి కలుగునవియై యున్నవి. కఫము సుస్వభావము కలిగినదిగ నుండునేని దానుఢ్యము, యువచయము, యుత్సాహము, జ్ఞానము, బుద్ధి, వృషత్వము అను నివి కలుగుననియు, కఫము దుస్వభావమై యుండునేని శైధిల్యము, కార్శ్యము, ఆలస్యము, అజ్ఞానము, మోహము, అను నివి కలుగుననియు కఫముయొక్క స్వభావమని తెలియదగియున్నది.

2 శ్లేష్మముయొక్క కర్మ

శ్లేష్మము శరీరమునందలి ఆయా యవయవములందు ప్రవేశించియుండు నపుడు అచ్చట శైత్యాదికార్యములను కలుగజేయుచుండును. అనగా (1) శ్వేతత్వము (2) తైత్వము (3) కంఠా (4) సైర్యము (5) గౌరవము (6) స్నేహము (7) స్తంభము (8) సుప్తి

(9) క్షేదము (10) ఉపదేహము (11) బంధము (12) మాధుర్యము (13) చిరకారిత్యము మొదలగునవి. శ్వేతత్వమనగా కన్నులు నాలుక గోళ్లు, పెదవులు మున్నగునవి తెల్లబారుట. తైత్వమనగా చేతులు, కాళ్లు, ఒడలు మొదలగునవి చల్లనగుట. కంఠా అనగా ప్రాణములు గజ్జితామర మొదలగు వానియందు కలుగు దురదలు. సైర్యమనగా మొద్దుబారుట. గౌరవమనగా తల ఒడలు మొదలగునవి బరువెక్కుట. స్నేహమనగా శరీరమంతయు చురుకు బూసినట్లుండుట. స్తంభమనగా కీళ్లు మొదలగునవి బిగిసియుండుట. సుప్తి అనగా తిమ్మిరి. క్షేదమనగా తేమ. ఉపదేహమనగా నాలుక మొదలగు వానియందు జిగురు పట్టించినట్లుండుట. బంధమనగా తాళిచే కట్టినట్లుండుట. మాధుర్యమనగా నోరు మొదలగునవి తీపిగానుండుట. చిరకారిత్యమనగా చురుకుదనము లేక ఆలస్యముగ పని జరుగుచుండుట మొదలగు యీ కర్మలనుబట్టి కఫము యొక్క చర్యలని గ్రహించవలసి యుండును. మరియు నోటికి లవణరసమును గలిగించుటయు అతినద్రీ కలుగుటయు ఆహారము పక్వము కాకుండుటయు గూడా కలిగియుండును.

౩. శ్లేష్మముండు స్థానములు

హృదయము, క్లోమపుష్పనములు, శిరస్సు, మెడ, కీళ్లు, ఆహారము, మేదస్సు, పూణము, జిహ్వ మొదలగునవి. వీటిలో హృదయము శ్లేష్మమునకు ముఖ్యస్థానము.

4. శ్లేష్మవిభాగము

వాతపిత్తములవలెనే శ్లేష్మమును అయిదు విధములుగా పరిగణింపబడినది. 1 అవలంబనశ్లేష్మము, 2 క్షేదక శ్లేష్మము, 3 రసనశ్లేష్మము, 4 స్నేహన

శ్లేష్మము, 5 శ్లేష్మక శ్లేష్మము అని అందువిధములుగా చెప్పబడియున్నది.

1. అవలంబన శ్లేష్మము. ఇది హృదయమునకు స్థానముగానుండి వెన్నెముకకున్నదాని భాగములకున్న బలమునుగలుగజేయుచు, మన శరీరముచే సమస్తపనులను చేయించుటకు సామర్థ్యమును గలిగించి రసకూపముగానున్న పదార్థమును వాయుసహాయముచే హృదయమునకు పంపుచుండును.

2. క్లేదక శ్లేష్మము. ఇది ఆహారమును నందుండి భుజించిన ఆహార పదార్థములను ద్రవముగా మార్చును. ఎట్లన మనము రాతి రుబ్బురోట్లో పప్పునబోసి పోత్రముతో రుబ్బునప్పుడు నీరు సహాయముచే మెత్తగా నలిగి లేవ్యమువలె లేక కల్లమువలె తయారుచేయునట్లు భుజించుపదార్థములును ఆహారమునెడు రోటిలోనికి చేరి నాయుపనెడు పోత్రముచే రుబ్బునప్పుడు యీ క్లేదక శ్లేష్మమనెడి ద్రవ పదార్థముయొక్క సహాయములేనిదే పదార్థము లేవ్యమువలె పరిణామమును పొందక చూర్ణమగును. అందుచే శరీరపోషణమునకు వలయు రసము చిక్కధాతు పరిణామముజరుగదు. ధాతు పరిణామము శరీరమున జరుగనియెడల శరీరము నిలువదు.

3. రసన శ్లేష్మము. నాలుక యందు స్థానముగానుండి షడ్రసములగు మధు రాష్ణలవణ కటు తిక్తకషాయరసములను దెలియజేయుచుండును. ఈ రసనమును శ్లేష్మము నాలుక యందు లేనినాడు నాలుక పెడార్చుకొనిపోయి, భుజించు ఆహారపదార్థములయొక్క షడ్రుచులను గ్రహింపలేక యుండుటేగాక నమలిమ్రుంగవలసిన పదార్థములు కంఠమునుండి జీర్ణాశయమునకు జారక చిక్కులు గలుగును.

4. స్నేహన శ్లేష్మము. శిరస్సునందుండి జ్ఞానేంద్రియములగు నేత్రములు, కర్ణములు, నాసిక, జిహ్వ, చర్మము, వీటిచేచూచుట, వినుట, వాసననుగ్రహించుట, రుచినిగ్రహించుట, స్పృశ్యమునుగ్రహించుట మొదలగు కార్యములను చేయించి సమస్తావయవములకు తృప్తినిగలిగించును. ఈస్నేహనము శిరస్సునందు లేనిపక్షమున ఇంద్రియములకు వైతస్యముదప్పి, ఉన్మాదము, హిస్తీరియామొదలగు వ్యాధులను గలిగించుటయేగాక సమస్త శిరోరోగములును ఉత్పన్నములగును.

5 శ్లేష్మక శ్లేష్మము. మనశరీరమందుండు కీళ్లసంధులయందుండి సమస్తావయవములను కడలించుటకు సాచుకొనుటకు ముడుచుకొనుటకు, నడచుటకు కూర్చుండుటకు మొదలగు కార్యములనుజరిగించుచుండును. ఎట్లన ఇంజనులు గడియారములు మొదలగుమిషనులకు చమురుపోయనిదే ఎట్లు తుప్పుపట్టి తిరుగలేవో అట్లే ఈ శ్లేష్మక శ్లేష్మము కీళ్లయందు లేనిదే కీళ్లసంధులయందు చుర్మాంసము పెరిగి కీల్లాడక అవయవములు స్వాధీనము కానివ్వకుండా చేయును.

ఇట్లు వైసుదహారింపబడిన అందుస్థానములయందును శ్లేష్మధాతువు అయిదురూపములుగానుండి కార్యక్రమమును జరుపుచుండును. మరియు ఈ అయిదు విధముల కఫములను గురించి కొంచెము విశాలముగా విచారించవలసి యున్నది. ఎట్లన ఉరస్సుస్థానముగ నుండెడి కఫము అవలంబక మనబడును. ఈ అవలంబక కఫము త్రికములకు బలమును కలుగజేయును. త్రికము లనగా అంసములు (వెన్నెపూసలతో చేరుభాగము). ఇట్టి త్రికమునకు అవలంబక కఫస్థానము సమీపమున నుండుటచే అవలంబకకఫము త్రికస్థానమునకు చేరి తన బలముచే త్రికమునకు స్థైర్యమును

పుష్పిని తుష్పిని కలుగజేయును. ఇట్లు త్రికమున కీ కఫము అవలంబనము (ఆశ్రయము) నిచ్చునదై యున్నది. మరియు నిది హృదయమునకు గూడ అవలంబకమై యుండును. ఇచ్చట కఫము హృదయమున చేరికనంది హృదయమునకు సౌమ్యగుణమును కలుగజేసి స్థైర్యాదులను కలుగజేయుటయే గాక హృదయమున రసరూపముగా చేరియుండి హృదయమునకు బలము నిచ్చును. ఇట్లే అవలంబకకఫము స్వయముగను రసపూర్వకముగను హృదయమునకు అవలంబనమును కలుగజేయునదియై యుండును. ఇదిగాక శరీరమునందలి తక్కిన కఫస్థానములకును శరీరభాగములకన్నిటికిని కఫమునుచేర్చి నింపుచుఅచ్చట యుదకముచే కలుగదగిన కృత్యములను జరిపించుచు అవయవము లన్నిటికిని అవలంబకమై యుండును. అవలంబకమను పేరం బరంగు శ్లేష్మము స్వభావముగనే హృదయమునకు అవలంబనమును జేయుచుండినను మనస్సు ఓజస్సు తేజస్సు వీనికి ఆధారముగను ఎట్టితామరపుష్పాకారముగను అధోముఖముగను మాంసవేసీ స్వరూపముగలదిగనుండు హృదయమును దొలుత అన్న రసముజెంది పిదప వ్యాసమను వాతముచే చలింపజేయబడినదై శరీరమంతయు వ్యాపించుట వలన హృదయమునకు విశేషముగా నవలంబనమును జేయును.

౧౦. క్షేదకకఫము

ఆమాశయమున నుండెడి కఫము క్షేదకకఫమనబడును. ఇచ్చట ఆమాశయశబ్దముచే ఆమాశయముయొక్క పైభాగము గ్రహింపవలయును. అందుచే ఆమాశయమునకు పైననుండు క్లోమ పుష్పసములయొక్క చివరభాగములు చేరెడు ప్రదేశము క్షేదకకఫస్థానముగ గ్రహించవలెను.

ఈ క్షేదకకఫస్థానమునకు కొంచెము పై ననుండెడు ప్రదేశమే అవలంబక కఫస్థానమైయున్నది. క్షేదకకఫస్థానమున చేరియుండు నీకఫము ఆమాశయమున చేరిన ఆమాహారద్రవ్యములయొక్క గడ్డల యందు ప్రవేశించి వానిని విడగొట్టి తడిసి పలచనగునట్లు చేయును. అట్లు తడిసి పలచనగ చేయుటచే అన్నద్రవ్యము పక్వమైనదైనను అపక్వమైనదైనను జఠరాగ్నిచే పక్వమగుటకు అచుకూలముగ నుండును. క్షేదమనగా తడిసి పలచనగా జేయుట. అట్టి పనిని జేయుట కుపయోగించుటచే నీ కఫము క్షేదకకఫ మని పిలువబడుచున్నది. మరియు ఆమాశయమున ఆమద్రవ్యము మధురమైనదిగను పాలమీగడవలె చమురు గలదిగను క్షేదమును చెందినదిగ నుండవలసి యుండుటచే ఆమాశయమున మధురమై శీతలమైయుండు కఫమువచ్చిచేరి కూడుకొనుచుండును. ఇట్లు చేరెడి కఫమే క్షేదక కఫమైయున్నది. ఇట్లు క్షేదకకఫము తనస్థానముననుండి తనశక్తిచే తక్కిన శ్లేష్మస్థానముల కన్నిటికిని పోయిచేరి అచట నుండి శరీరమంతటికిని కొనిపోబడుచు శరీరమున ఉదకముచే కలుగదగిన కార్యములను కలుగజేయుచుండును.

౧౧. బోధక కఫము

రసన యందుండు కఫము బోధక కఫ మనబడును. రసన యనగా నాలుక. బోధకకఫము నాలుకయందుండి వాత పిత్తగోషముల ఉద్భృతగతిని తగ్గించుచు రసనేంద్రియమును బాగుగా పనిచేయునట్లు చేయును. నాలుక సౌమ్యగుణము కలిగినదగుటచే సౌమ్యమగు కఫభాతువు చేరి యుండుటవలన స్వాభావిక గుణములను బాగుగ పొంది రసజ్ఞానమున పట్టుత్వము చెంది యుండును. అందుచే రసనబోధకమున కుపయోగించును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శాల	శాల	ఇతరులకు చందాదారులకు
	ఇతరులకు	చందాదారులకు	అనుభవయోగాభ్యాసము
క్షయము	0 12 0	0 8 0	నూతనముస్కారములు
శుక్లవర్ణము	0 12 0	8 0	డిటో పటములు
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0	

వెనుకటి సంపుటములు

వేదాంతము, ఇతరములు	పృక్కతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలప్రతిమ	0 2 0	0 1 0
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామత్రిస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

We announce with pleasure the publication of

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,
Andhra Grandhalaya Press Buildings. BEZWADA.

34

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత సంచిక ప్రపంచములో మానవుడు పృథ్వీనియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యముఖముల కానపడి వెనుకంటేనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసిక వ్యాధిబాధలనండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిహితము, శ్మయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధాశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభముగ విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్షచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయులుగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాల్కోబైండు

1 కి వెల 4-8-0.

చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుతోలు సైగ్నిబిల్ బైండు

, వెల 5-0-0.

ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.

పోస్ట్ జి ప్రకృతి కము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్త కూర్పు.

కొత్త వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రిపటము లిందు జేర్చబడి నూతన షక్తిని ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి ఆధీనము వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యమైనవిద్య, లోకావ్యాధివైకము, శిశువృద్ధులము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రకృతి తత్వములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు.

అసలు వెల రు. 3-0-0. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

